

Diaetetica elemei (etc.) (hung.)

Magy. Kir. Egyet. betüivel
Buda 1839

Signatur: 54794-B
Barcode: +Z169723302
Zitierlink: <http://data.onb.ac.at/ABO/%2BZ169723302>
Umfang: Bild 1 - 96

Nutzungsbedingungen

Bitte beachten Sie folgende Nutzungsbedingungen: Die Dateien werden Ihnen nur für persönliche, nichtkommerzielle Zwecke zur Verfügung gestellt. Nehmen Sie keine automatisierten Abfragen vor. Nennen Sie die Österreichische Nationalbibliothek in Provenienzanangaben. Bei der Weiterverwendung sind Sie selbst für die Einhaltung von Rechten Dritter, z.B. Urheberrechten, verantwortlich.

Hinweis: Das Dokument enthält hinterlegte Textdaten, die eine Suche in der Datei ermöglichen. Diese Textdaten wurden mit einem automatisierten OCR-Verfahren ermittelt und weisen Fehler auf.

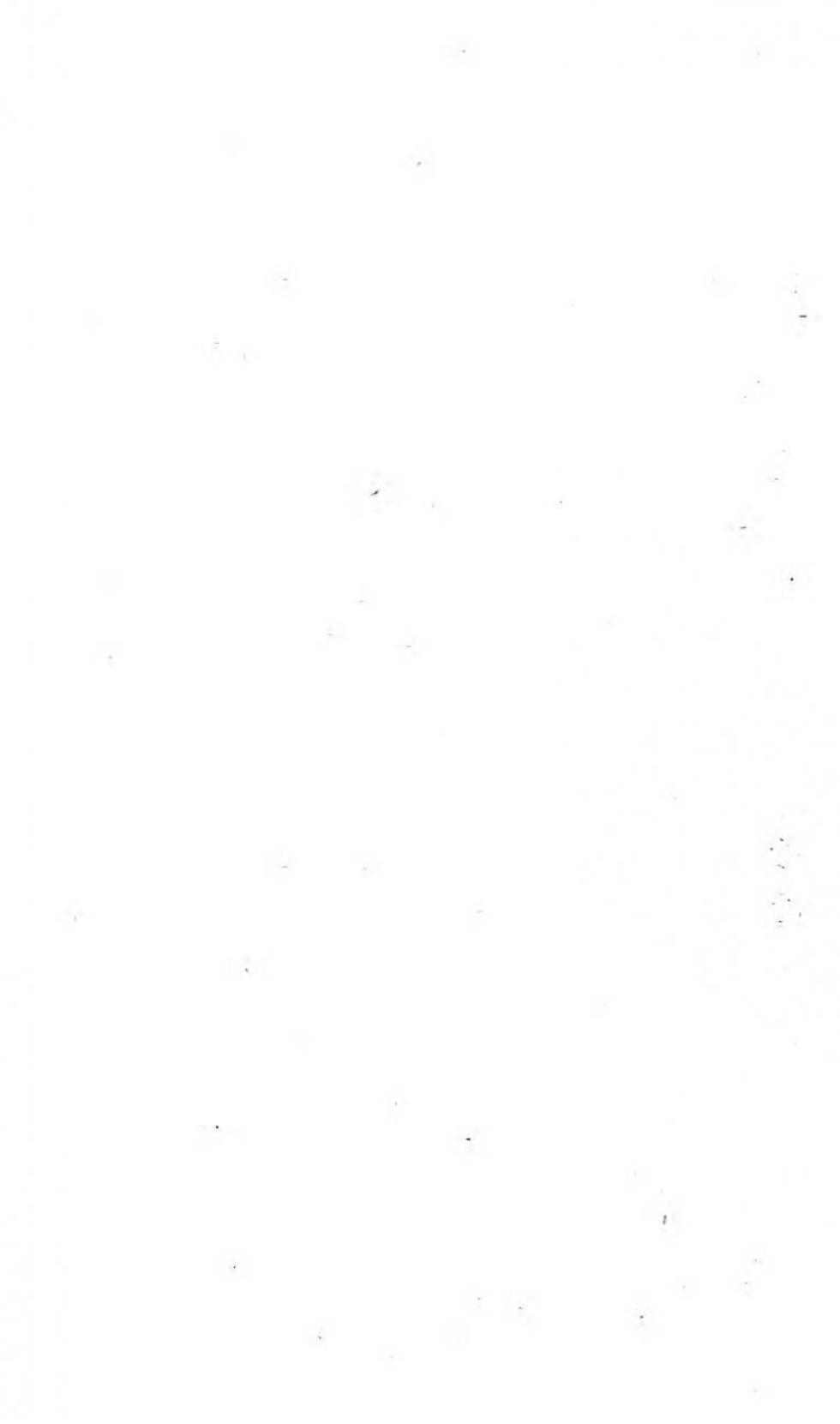
KAIS. KON. HOF- BIBLIOTHEK

54.794-B

Alt-

~~43. N₁ 33~~

54794-B.



43. N. 33

1

DIAETETICA'

ELEMEI.

HALLGATÓP SZÁMÁRA

KÉZIRAT HELYETT

KIADTA'

D. SCHEDEL FERENC,

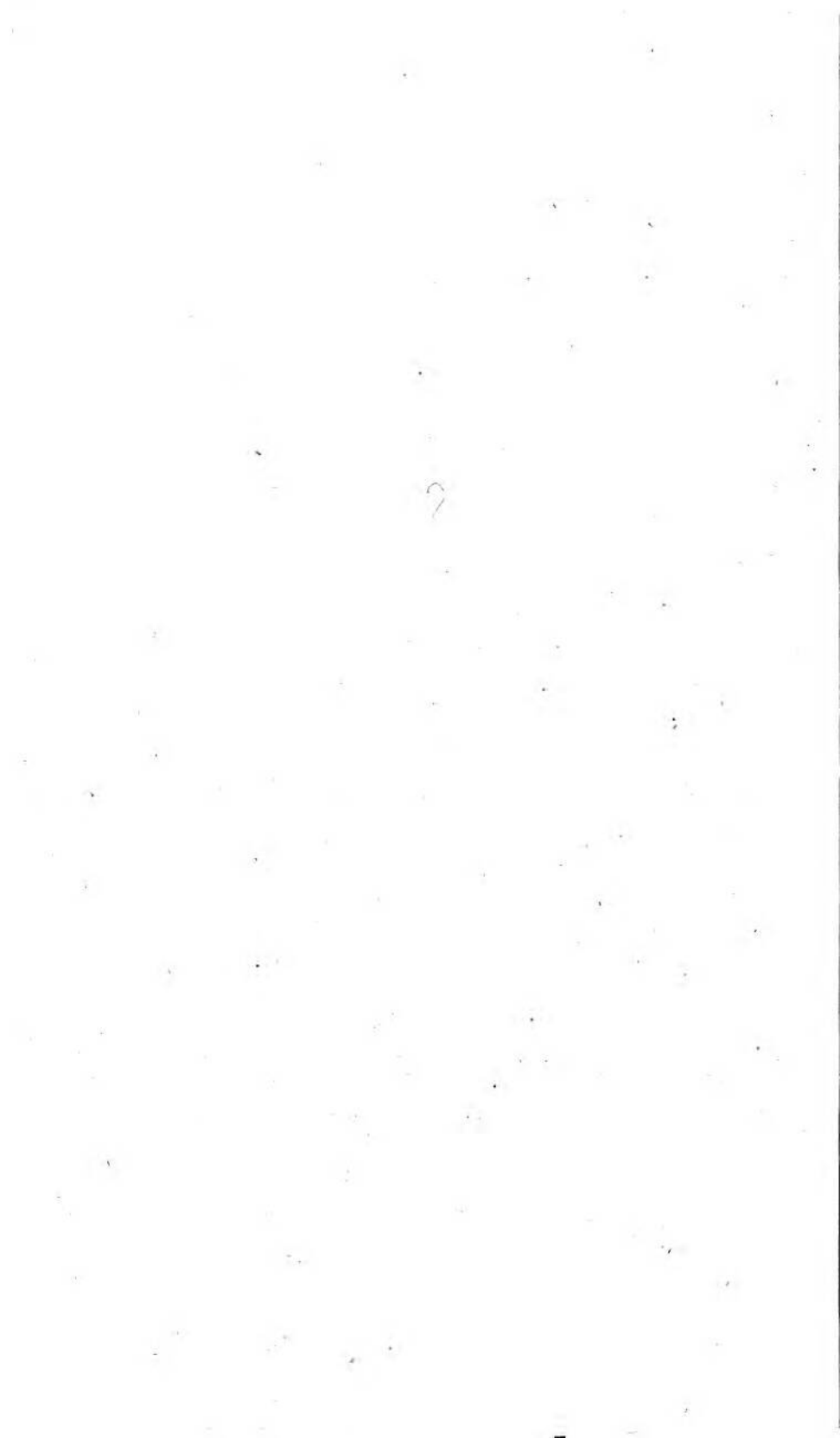
KIR. EGYET. RENDKIV. PROF.



BUDÁN,

A M. KIRÁLYI EGYETEM' BETŰIVEL.

M. D. CCC. XXX. IX.



E L Ő S Z Ó.

„*Kézirat helyett*“: a cím' ezen szavai tökéletesen kifejezik e könyvecske' rendeltetését. Az alkalmatlan leírástól akarta szerző, hallgatóit felszabadítani, midőn leckéi' fonalát sajtó alá bocsátá.

A diaetetica gazdag tárgy, melly számos természetvizsgálók, orvosok, nevelők és népbarátok által, minden egyes ágaiban, annyira kifejtetett, hogy annak, ki most foglalkodik vele, legfelebb a válogatás, rendezés s némelly eltérő véleményeknek, a természet- és orvosi tudományok' legújabb állása szerinti elitélésében nyílik még mező.

Az e tudománynak egyetemünknel szánt tanítási idő, valamint a hallgatók' vegyes volta, illy tudományos belé ereszkedést nem enged, s szer-

zó hosszabb tapasztalásból tudja, miképen szóbeli, különben elég bő előadásából, csak a leglényegesbeket magában foglaló vázlatot kell a tanulók' kezébe adni: hogy, annyi fontos és terjedelmes rendes-tanulmányaik mellett, ennek is juthasson egy kis része az otthoni szorgalomnak. S mint illy kivonata a fontosabb diaeteticai igazságoknak, annyi jeles elődök után, ez irat, természetesen, minden igények nélkül lép fel, eleget gondolván szerző tenni céljának, ha az élő szóvali előadásra, könnyű átnézetű rendben, alkalmas emlékeztetőt nyújt.

Az utóbbi években néhány diaeteticai magyar értekezés jelenvén meg, melly helyenként feltűnőleg megegyezik a jelen irat' egyes cikkeivel; meg kell jegyeznem, hogy ezen Elemek, 1834 óta, számos hallgatóim által lemásolva, többfelé köz kézen forognak.

A követett helyesírásról még néhány szót. Újabb időkben többen, az etymologia s értelem-szabatossággal nem ellenkező, okos gazdálkodási elvből indulván, próbálták a magyar írást némelly *nelkülözhető jegyeiktől* megtisztogatni. Ilyen volt az előszócska' s a mutató névmások' hangzó for-

máikban, s az elharapott és kötszóban, a *hiányiel' kihagyása* (tehát *a', e', ama', eme', ime', 's* helyett: *a, e, ama, eme, ime, s*), mikre Guzmics, Horvát Endre, Bugát és Kazinczy Ferenc *), mind olly írók, kiknek tekintete a nyelv' ügyében nyom valamit, mutattak is már példát; ilyen a kettős betűk közül *a'* cz hangnak pusztá *c*-vel írása, mit még a mult században, szinte Kazinczy és Dugonics kísértének meg, sőt mire az academia is hajlandónak mutatkozott, midőn az annyira alkalmatlan kettős betűk' egyszerűtéséről gondolkodott **). Szerző a jelen időben, mellyben minden, ok- és alappal bíró, újítás méltánylásra tarthat számot, hasznosnak látta e két kérdést, a fentebbi okokból, gyakorlatilag megújítani; s a mennyiben e munkácska az iskola' küszöbén túl is olvasókat nyerne, mintegy a közönség' érzékei és tapintására hivatkozni arra nézve, vajjon nem lenne-e nyereség az érintett esetekbeni *z* betű' kiszöktetését egyszer és mindenkorra a nyelvtanban magyarázni meg, s illy gyér nyomtatásu íven

*) Némelly, az academia' birtokában levő kézírataiban.

**) L. M. tud. társ. Évkönyvei, II. köt.

is, millyenek ezek, *mintegy harmadfél-száz apostrophust 's egy pár tucet z-t* elhagyni: és pedig, mi fő, minden legkisebb veszedelme nélkül akár az etymologia', akár a világosság' mulhatlan kellékeinek. Átmenetel' korában élünk folyvást, s még ma sincs idején túl, nagyobb kisebb kérdések' elhatározását megkísérteni, csak helyesek legyenek, s az ujítás egy vagy más tekintetben nyereséget hozzon.

Pesten, május' 20. 1839.

T A R T A L O M.

BEVEZETÉS, 9. l.

ELSŐ SZAKASZ, NÖVENYI ÉLET.

ELSŐ FEJEZET: Egyed-fentartás. Első főcikkely, Táplálkozás. 10. l. *Első cikkely*, Ételek, 11. l. Első osztály: Állati ételek. A. Húsneműk, 13. l. B. Az állatország' némelly más termékei, 16. l. Második osztály: Növényes ételek. A. Lisztesek, 17. l. B. Leves növények, 20. l. C. Fűszeres növények, 23. l. *Második cikkely*, Rejtemények. A. Sók, 24. l. B. Fűszerek 26. l. *Harmadik cikkely*, Italok. A. Hideg italok, 26. l. B. Meleg italok, 34. l. C. Hivesítő italok, 37. l. D. Ásványos italok, 37. l. *Negyedik cikkely*, Különösebb figyelemztetések. A. Ételek' készítése, 38. l. B. Edények, 39. l. C. Finom szakácsmesterség, 39. l. D. Mértékletesség, 40. l. E. Evés' módja, ideje, 41. l. F. Fogápolás, 42. l. — Második főcikkely, Lélekzetvétel. 43. l. Harmadik főcikkely, El- és kiválasztások. 46. l. *Első cikkely*, Nyál-elválasztás, 47. l. *Második cikkely*, Börgőzőlgés, 50. l. *Harmadik cikkely*, Vizelés, 54. l. *Negyedik cikkely*, Székürítés, 56. l.

MÁSODIK FEJEZET: Nem-fentartás. *Első cikkely*, Férfiúi nemi élet. A. Elhálás, 59. l. B. Önfertezés; önkénytelen magömlés, 61. l. *Második cikkely*, Asszonyi nemi élet. A. Tisztulás, 62. l. B. Elhálás, 64. l. C. Viselőség, 65. l. D. Szülés, szoptatás, 68. l.

MÁSODIK SZAKASZ, ÁLLATI ÉLET.

Első főcikkely, Érzékek. A. Tapintás, 70. l. B. Izlés. C. Szaglás. D. Hallás, 71. l. E. Látás, 72. l. Második főcikkely, Lélek, 76. l. Harmadik főcikkely, Önkényes mozgások, 79. l. *Első cikkely*, Izomgyakorlás általában, 80. l. *Második cikkely* Izommozgás' külön nemei. A. Tévőleges mozgások, 82. l. B. Ve-gyes mozgások, 85. l. C. Szenvedőleges mozgások, 86. l. Negyedik főcikkely, Álom, 87. l.

DIAETETICA' ELEMEI.

BEVEZETÉS.

Az emberi élet' nyilatkozásai kétfélék; mennyiben t. i. vagy

I. a *növényi körhez* tartoznak; melly tekintetben minden életműves (organicus) testekhez hasonlítunk, tehát a növényekhez is, legközelebb pedig az emlős állatokkal vagyunk rokonok; s e növényes élet ismét kétféle irányt veszen, a mennyiben t. i.

a) saját Önünknek, egyedünknek, fentartását veszi célba: Táplálkozás; és

b) nemünk' fentartását: Nemző élet, nemzés.

II. Vagy az *állati körhez* tartoznak életünk' nyilatkozásai, s e tekintetben általán az állatország' felsőbb osztályokbeli tagjaival vagyunk rokonok; s noha egyes oldalait tekintve engedünk némelly állatoknak, de *egészenben*, s az állati élet' főpontját, a szellemi életet tekintve, első helytt állunk a természetben.

ELSŐ SZAKASZ.

NÖVENYI ÉLET.

ELSŐ FEJEZET.

EGYED-FENTARTÁS.

ELSŐ FŐCÍKKELY.

Táplálkozás.

Mind azon állományok, mik testünk' elemeihez hasonló elemeket foglalnak magokban, s a test' ereje által áthasonlítottatnak, táplálnak is. Közönségesen pedig mind azt nevezzük *táplálatsnak*, mit szánkkal felveszünk s bélcsövünk' munkássága által *táppá* (chylus) változtatunk. E tápláló v. tápszerek három rendre oszlanak:

1. *Ételek*; mind az életműves természet' két országából vétetnek;
2. *Rejtemények* (condimenta), a növényes és ásvány országokból;
3. *Italok*, többnyire az életműves, de a fő (víz), az életműtlen természet' adományai.

ELSŐ CIKKELY.

Ételek.

Az ételek, *eredetükhöz* képest, különféle tulajdonságuk.

I. *Állati ételek.* Fő alkotó részeik a kocsonya, vagy állati enyv (gelatina), nyálka, rostos (fibrina) és hárj levén, mellyek egyebeken kívül, minnen testünket is alkotják, könnyen és sebesen áthasonlítottatnak, bőven, s egyszersmind hathatósan is táplálnak, t. i. az adott mennyiségben sok tápláló anyagot foglalnak. Ellenben, nem olly tartós állati anyagot szolgáltatnak, mert a bennök uralkodó *fojtó* (azoum) rohadásra hajlandóságot kölcsönöz nekik.

II. *Növényes ételek.* Fő alkotó részeik, t. i. a mézga, keményítő, nádméz, fehérnye (albumen), zsíros olaj, és növényes enyv (colla) kevesebbé rokonok levén testünkkel, s aránylag kevesebb tápszert foglalván magokban, nehezebben hasonlítottatnak által, s kevesebbé táplálnak. Ellenben tartósabb állati anyagot szolgáltatnak, mint a mellyben a *szénő* (carbonium) uralkodik, melly az életműves testek' romlását akadályozza.

Az előre bocsátott élettudományi igazságokból, macrobiotikai tekintetben azon szabály következik, mi szerint a két országbeli eledeleket

célirányosan vegyíteni kell: hogy így a test elegendőleg és tartósan tápláltassék, az emésztő erő illőkép fentartassék, s a kiválasztások rendén legyenek.

Vannak ugyan példái az egynemű életrend követésének minden bal következtések nélkül, de ezek kivételek. Annyi bizonyos, hogy a környülmények' különféleségéhez képest, egyes esetekben e vegyítési arálynak különféle módosításokat kell szenvednie. Így, péld. *életmódot* illetőleg, olly emberek, kik erős testi munkákat visznek véghez, s így erősebb anyagpótlásra szorulnak, több állati ételeket kívánnak meg, de e mellett durvább növényes eledeleket is elszenvednek, minthogy szabad levegőbeni erős mozgásaik az emésztést előmozdítják. Ki inkább fejjei dolgozik, kevesebbet mozog, általában sokat ülök, inkább növényes ételekhez tartásák magokat, mert az állati táplálát sok vért készít, s aztán vértorlódást gyengébb, fáradtabb életművek felé. *Alkotmányra* nézve: vérmes, epés, erős emésztetű emberek több növényes, — sovány, hypochondriás, betegségekbeől üdülő, gyenge emésztetű egyedek több állati ételekkel éljenek. *Évszakasz* és *égöv'* tekintetében: hideg tartományokban s télen az állati, meleg ég alatt s nyáron a növényes eledeleknek kell uralkodni stb.

ELSŐ OSZTÁLY: ÁLLATI ÉTELEK.

A. HÚSNEMÜK.

a) Meleg vérű állatok.

Általában véve egészségesebb a többinél a növényevő állatok' húsa, mert tartósabb állati anyagot szolgáltat; a szabadon mozgó s élénkebb természetűeké, hasonló okokból: innen a baromfi elsőséggel bír a négylábuak felett; a fiatal, herélt állatoké, melly emészthetőbb s ízletesebb; a mértékletesen kövér állatoké, mert puhább és táplálóbb, csak hogy a felesleges hájtól gondosan meg kell tisztogatni. A testrészeit tekintve, a csontokon levő hús könnyebb a többinél, s különösen a házi állatoknál a combok', vadaknál a címer és hátgerinc' húsa.

Nem egészséges a vegyes táplálatu, tisztátlan életű, zárva tartott, vagy épen tömött, továbbá a tunya természetű állatoktól vett hús; a nagyon fiatal, péld. újon ellett állatok' húsa, melly legkisebb ösztönnel sem bír; másfelül vén, vagy nagyon elcsigázott, s a sovány állatoké, melly száraz, kemény, kevés kocsonyával bír; hasonlólag az igen zsíros hús, mert az emésztő műveket könnyen elnyálkásítja, torokégetést és csömört gerjeszt, minél fogva egyéb ételeknél több sót és fűszert kíván. Az újdön vágott, az

úzekező, nagyon zaklatott, sokáig éhezett, vagy épen beteg állatoktól vett hús nehéz, és romladedékony anyagot nyújt a testnek. Szintugy az igen véres, és a kelletin túl hevert hús.

Az egyes állatok' húsait tekintvén: különösen,

1. A *marhahús* nem a legkönnyebb, de igen a legtáplálóbb, ha fiatal.

2. A *borjuhús* kevesbbé táplál, de könnyebben emésztetik. Azért amaz a falusi, a kevesbbé vérmes, és nagyobb ingerekhez szokott embereknek hasznosabb; ez a városinak, bővérenek, epés és izgékonyabb természetűnek.

3. A *báránghús*, kivált a nagyon fiatal, keveset táplál, s nyálkássága miatt nehezen emészthető; az *ürühús* táplálóbb és könnyebb, de sajátságos kellemetlen íze és többnyire zsíros volta miatt a kevesbbé jó ételek közé tartozik. A *kecske'* húsa sovány, száraz, nehéz, émelygős íze és szagával könnyen csömört okozó.

4. *Tyúkhús* könnyen emésztetik, eleget táplál; lúd és réce erős gyomrot kíván.

5. A *disznóhús* tápláló, de kevéssel könnyebb a lúdnál; s nagy zsíros volta miatt legkevesbbé egészséges. Erős mozgást, jó gyomrot s fűszert kíván.

6. A *vadhús*, ha fiatal állattól vétetett, könnyű emésztetű s tápláló. Kissé, jó, ha hever, de ne annyira hogy szagot kapjon. Spékelve ne-

hézze válik. Legkönnyebb köztte a pacsirta, kevesbbé az a szalonka (sneff), fácán, fogoly, nyúl, őz, szarvas; még kevesbbé a vaddisznó; legnehezebb a vadréce és vadlúd.

b) Hideg vérű állatok.

A *halhús* keveset táplál s rohadásra hajló; gyenge gyomrúaknál, kivált ha húzamosan élnek vele, könnyen nyálkásságot, váltólázakat, belférgeket támaszt. Legkevesbbé nyálkásak a patak-vízi s a nem zsíros tengeri halak. A nálunk divatosak közül legegészségesb a pisztráng, fogas; utánok következnek a fiatal csuka, ponty, dévérponty, lazac, végre a viza, s utóljára az angolna.

Készítések legjobb, ha egyszerű, azaz főve, kis ecettel. Olaj, zsír stb nehezzé teszik; a füstölt halak legemészthetlenebbek. A besózottak, de csak étvágy-élesztőül, kis mennyiségben nem ártanak.

2. A *héjasok* (crustacea) közül legdivatosb az osztriga, s ez, ha fris, igen egészséges, könnyű s tápláló étel, kivált egy kis fűszerrel; a mesterséges készíttetés nehezzé teszi. Közelítenek hozzá a csigák, rákok, teknősbékák.

3. A *'békák'* rendéből egyedül a zöld béka (*rana esculenta*) ajánlható, melly májustól octoberig, tiszta vizből kifogva, tápláló és könnyű étel; ellenben a gyepi béka (*r. temporaria*), melly néha mérges rovarokat (insecta) nyel el, kerülendő.

B. AZ ÁLLATORSZÁG' NÉMELLY MÁR TERMÉKEI.

1. *Tojások.* A legtömöttebb táplálék, melly egészen áthasonlíttatik, t. i. ha a tojások lágyra főzetnek. Minden egyéb formákban nehezebbek s kevesbbé táplálók, mert a keményre főtt fehérnye nehezen emészttatik fel a gyomor által. A záp tojás veszedelmes. Sokat ülőknek, bővérűeknek a tojás nem ajánlatos, mert felette sok vért nyújt; lábadoóknak (reconvalescentes), ha gyomrok nem rossz, nagy erősítő szer.

2. A *tej* felette tápláló, s könnyű emészttett étel, melly közepett áll a két természetország' eledelmei között. A csecsemőnek ezt rendelte a természet első élelmű; s így csak elkényeztetett, s szerfeletti ingerekhez szoktatott gyomor az, mellyben savanyt, görcsöt, böfögést stb támaszt. A legkönnyedebb tej az emberé; következik a szamár-, aztán a tehén-, a kecsketej; legnehezebb a tejsűrű.

3. A tejből készül a) a *vaj*, legkönnyebbike s táplálóbika minden zsíroknak, de frissen, s mértékkel használtassék; b) a *sajt*, melly nehéz, csak keményen dolgozó, sokat mozgó embereknek megengedhető étel; mások által nem mint táplálék, hanem, péld. ebéd után, gyomor-igazgatóként, igen kicsiny adagokban használtassék. Sok sajtevés nyálkát, emésztetlenséget,

csipős nedveket stb okoz. A friss sajt nehezebb az ónál, de a nagyon ó, csipőssége miatt, mérge egészségünknek.

4. A *zsír*, mint már érintetett, nehéz emésztetű, könnyen nyálkásságot, torok- 's gyomorégetést, csömört stb okozó; minél fogva azt szűken kell ételeinkhez adni. Könnyebb a többinél a kappan- és borjúzsír, nehezebb a bárány-, a lúd-, disznó- s a tehénzsír. Szalonnával, magyar szokás szerint, csak falun tanácsos élni, hol elegendő mozgás emésztetését elősegíti.

MÁSODIK OSZTÁLY: NÖVENYES ÉTELEK.

Ezek lisztesekre, levesekre, és fűszerezésekre osztatnak.

A. LISZTESEK.

Lisztet találunk a növények' magvaiban, u. m. a külön *gabonafajokban*, *hüvelyes veteményekben*, s némely *gümős gyökerekben* (millyen p. o. a burgonya). Ezekből, a vízzel főzés által, sok nyák (mucilago) huzatik ki, melly lisztláng név alatt ismeretes, s legtáplálóbb része a lisztes növényeknek.

a) *Gabonafajok*. 1. A lisztes növények közt ezek foglalnak ugyan azon mennyiségben legtöbb tápláló nyákot, melly erősb és tartósabb állati anyagot szolgáltat, de emésztésre a többieknél

nehezebb: a miért azoknak mesterséges elkészítése szükséges. T. i. a nyers és keletlen liszt, mellynek természeti vegyülete egészen megvan még, nehezen olvasztatik fel nedveink által, s ezért nem egészségesek a keletlen lisztből készült tészták; valamint másfelül a sok zsírral készültek, péld. a lepények, fánkok stb: ezek csak félig emésztve, nyúlós pépet hagynak a gyomorban, s húzamos és bő velök élés után, belférgek, savany, szelek, a felszívó edények' bedugulása stb támadnak. Legjobb készítmód a *kelesztés* és *sütés*, mellyek által legtöbb tápláló anyag fejtetik ki, az a durvább részekről elválasztatik, s így emészthetőbb is lesz. Midőn az őrlött gabona tésztává dagasztatik, edes víz adatik hozzá, a dagasztás erővel vitetik véghez, egy kis só' hozzátételével, melly a lisztnek feloldását előmozdítja; aztán következik, többnyire kovásszal vagy sörseprűvel, a meleg helyen eszközlendő kelés, melly a lisztet legapróbb részeire felbontja: végre a sütés; itt a tészta a tűznek behatása által felesleges nedvességétől megmentetik, s a kelés megszünttetik. A sütésnek lassan, s elégségesen kell történni, de vigyázva, hogy a tészta meg ne égettessék, s így édességével tápláló ereje is ne veszszen. Így támad a *kenyér*, melly jól emésztetik minden kora és életmódu által, s erősen táplál. A savanyu kenyér fognak és gyomornak

árt; a szerfelett nedves is terheli a gyomrot. Jól ki kell hűlnie a kenyérnek, mielőtt megszegetnék, mert a meleg kenyér csak félig összerágva s nyállal vegyítve, rögöket képez a gyomorban, mire nyomás, rágás stb. következik.

A különféle kenyérnemeket tekintve: a rozskenyér jobban táplál mint a búzakenyér, de nehezen emészthető és könnyen savanyt okozó, miért jobb gyomrot s több mozgást kíván: ajánlható tehát a rozs- és búzalisztból vegyítve sült kenyér; az ilyen erősen táplál, nem könnyen okoz gyomorsavanyt, ánizs v. köménymaggal kedvesebbé is leszen, s nem puffaszt. Az árpakenyér nehéz és puffasztó; a zabkenyér igen keveset táplál, s puffaszt; a törökbúzakenyér nehéz, de igen tápláló. Főve vagy sütvé a törökbúza (kukorica) könnyű, kellemetes étel.

A nálunk is már meghonosult *riskása* könnyű, tápláló, s különösen folyó széknél ajánlatos étel.

b) A *hüvelyes vetemények* közel állanak, tápláló erejökre nézve, a gabonához, de durvább és keményebb állományuk nehezebben oldoztatik fel, s a sok levegő miatt, mellyet kifejt, szeleket okoz: minél fogva általában csak erősen dolgozó embereknek valók, ülőknek méreg. Legártatlanabb közöttök a gyenge éretlen

kerti borsó, jól főve; csak hogy keveset táplál. Következik a *fehér bab*, legnehezebb a *lencse*; ecettel pedig mind ezek még nehezebbek lesznek. A hüvelytől meg kell őket menteni, mert ez emészthetetlenül, mint valamelly életműtlen test, hever el a gyomorban, s terheli azt.

c) A *gümös gyökerek* közül nálunk a földi alma vagyis *burgonya*, s a földi körte vagyis *csicsóka* divatosak. A kevesbbé jó ételek közé tartoznak, mellyekkel sem gyakran, sem bőven nem kellene élni; mert hogy eléggé tápláljanak, sokat kell belőlök enni, mi által a bélhuzam (*tractus intestinorum*) igen kifeszítettetik, lassanként elgyengítettetik, s idővel nyálkásság, belférgek, fodorháj dugulásai, keh (asthma) stb. támadoznak. A lisztes burgonya könnyebb a szalonnásnál, s a főzött, lében, könnyebb annál, melly zsírral készült. A burgonya, több liszttel bírván, táplálóbb a csicsókánál, mellyben több cukoranyag foglaltatik, és kellemesb, könnyebb és emészthetőbb, kivált egy kis fűszerel.

B. LEVES NÖVENYEK.

Ide némelly *gyökerek*, a *zöldségek* és *gyümölcsök* tartoznak. Általában keveset táplálnak, alig ösztönöznek, sőt hűvítő voltukkal az élettehetséget mérséklék: a miért vérmes, epés, ülő, s dugulásokkal hajlódó embereknek hasznosak.

a) A *gyökerek* közül leginkább az édesek és édes-kesernyések szolgálnak táplálatul. Szövegök (textura) gyöngé s így könnyen összedörzsölhető a gyomor által; tápláló részeik nyák és nádméz; tulajdonságaik: gyengén oldozók, s a csipős nedveket bebonyolítók; innen sokat ülő, rászottos (hypochondriás), köszvényes stb embereknek, s kik holmi csipősségekben szenvednek, ajánlhatók.

Ide tartoznak a *sárga* s a *veresrépa*: az utóbbi, ecettel, nyáron hatalmas hűvítő; a *peszternák*, de melly könnyen szeleket okoz: általában a répanemeket hasznos főve enni, hogy puffasztó voltak enyhíttessék. A nagy, fás, és szivacsos (spongyás) gyökereket el kell mellőzni. Legtáplálóbba köztök a *kalaráb*, de másfelül legpuffasztóbb is. A *petrezselyem'* gyökere kellemes és gyengén fűszeres étel, de szinte kissé puffasztó. A *spárga* ezen ételnemek közt a legkönnyebb; a leggyengébb gyomor által is megemészthető, széket s vizelletet hajtó, s azért vizelletőkkel hajlódók által kerülendő.

A *csipős gyökerek* közül a *tormával* és *retekkel* élünk. Nehéz, puffasztó, s nem tápláló ételek. De étvágyat gerjesztők, gőzölgést, vizelletet hajtók, a gyenge izmokat élesztők, s így — illő mozgás mellett — nyálkás, tunya egyedeknek igen ajánlandók.

b) A *főzelékek*, nyersen, a növényes ételek' minden nem kedvező tulajdonaival birnak; főve könnyebbek, s kevesebbé puffasztók. Mint-hogy a víz, mellyben főzetnek, nagy mennyiségét foglalja magában a tápláló elemeknek, a lével együtt kell a főzelékeket enni. Mind ezen ételek hűtők, a vért ritkítók, a széket nyíltan tartók levén, heves, bővérű s epés természetűeknek hasznosak.

Az *édes káposzta*' nemei között a virágos káposzta (kártifióla) a legkönnyebb, ha fiatal, és gyengébb levelei választatnak ki. A *kék és olasz káposzta* jó gyomort kíván, és igen zsíros ne legyen. A savanyu káposzta nehéz, de különben hűvítő, egészséges, a rohadásnak ellenálló, s a széket nyíltan tartó étel. Legkönnyebb főzelék a *paraj*, de fűszerrel, s ne nagy mennyiségben, különben gyengíti az emésztő műveket, s puffaszt. A *sóska* hűvítő s a nedvek' poshadását ellenző voltával közben közben használva jó étel, szintugy a *saláta*' külön nemei, leginkább főve, s rekedt székűeknek. — A *gombákat* ízökön kívül nem ajánlja semmi: nehéz, rohadásra hajló étel, melly azonfelül a mérgeesség' gyanujával jár.

c) A *gyümölcs* jó gyomort és mozgást kíván. Érett legyen s nemesebb fajú: melly nem illyen, s azért fanyar ízzel bír, abban a jó gyümölcs' egyik fő eleme, a cukoranyag, nincs eléggé

kifejtve. Az édes, táplál; a savanyús, éleszt. A főtt gyümölcs könnyebben emésztetik, még beteg által is, így az érett *cseresznye*, *eperj*, *málna*, s még inkább a *szőlő*, *szilva* s némelly gyengébb *alma*fajok is; s ezek hűvítő és szék-indító tulajdonoknál fogva még lázas betegnek is jót tesznek kis mennyiségben. *Dinnye* és *ugorka* fűszert kívánnak. — Legcélirányosb a gyümölcs-étel reggel éh gyomorra, *reggeli gyanánt*, a hűvítő s izgató kávé helyett! Ebédre kevés. Haját a gyümölcsnek szorgalmasan ki kell köpni, s magjaikat soha le nem nyelni.

Ide tartoznak még némelly kemény, zsíros olajból és sok nyákból álló, *gyümölcsmagok* is, millyenek: a *dió*, *mandola*, *mogyoró*, *gesztenye*. Tartalmoknál fogva igen táplálók, de nehéz emésztetűek, azért jól össze kell rágni; s minthogy nagyobb mennyiségben véve a bennök levő olaj könnyen megavasodik a gyomorban, mértékkel kell velök élnünk. S ugyan ezen avasodásra hajlandóság miatt evés után szájt és torokot mindig ki kell öblíteni, hogy *rekedtség*, torokizgatás stb ne következzenek.

C. FÜSZERES NÖVENYEK.

Alig táplálnak, de ösztönöznek; azért célirányosan olly ételekhez vegyítetnek, mellyek-

hez a gyomor' nagyobb ereje kívántatik, mérték-
telenül használva hasbeli vérteljet (plethora) s
aranyeret szülnek, bővérűeknek tehát, nagyobb
mennyeségben, ártalmasak. Legdivatosbak kö-
zölök a *petrezselyem*, *zsálya*, *celler* (nagyobb
mennyeségben a nemző műveket izgatja), *majo-
rán*, veres és fejr *hagyma*. Emezek a rásztos
embereknek, puffasztó voltokkal, százféle bajt
okoznak.

MÁSODIK CIKKELY.

Rejtemények.

Nem táplálnak; orvosságos erővel bírnak. Né-
melly ételekhez adatnak, hogy azok meg ne ro-
moljanak, ha elteendők; másokhoz, hogy ked-
vesbek s emészthetőbbek —; ismét másokhoz
hogy kevesbbé puffasztók, vagy hűvítők legye-
nek; némellyekhez pedig, hogy az első utak
(gyomor és vékony belek) nyálkáját feloldozzák,
stb. Két rendre oszlanak, sók és fűszerekre.

A. SÓK.

a) Ezek közt a *konyhasó* legfontosb adomá-
nya a természetnek, mellyel majdnem az egész
emberiség él. Nélküle, legalább társas állapot-
ban viselt életmódunk mellett, bajos lenne egész-

ségünket fentartani. A konyhasó legjobb gerjesztője az étváagnak és szomjnak, legjobb izgatója a gyomor és bélcsőnek, s megindítója a széknek. Rohadásra hajlandóbb állományoknak, milylenek a hús, halak, tojás, a só gyengíti e hajlandóságát. Ellenben a *felesleges sózás* egyfelől szárazzá, nehezzé, csipőssé teszi az ételeket, másfelül hevít, vértorlódásokat támaszt, s a vért lassanként feloldozza (súly).

b) *Cukort* nyerünk feles mennyiségben a cukornádból (nádméz, gyarmati cukor) s egyéb cukortartalmu növényekből (murokrépa-, kukorica-, burgonya-méz stb). Az olajos részeket a vizesekkel összeköti, s így a zsírosabb ételekből készülő tápot javítja, a torok- és gyomorégetést enyhíti, a nyálkát feloldozza, a széket nyíltan tartja; egyedül a fogmáznak nem barátja. — Hasonló hozzá a növényekből a méhek által készített *méz*, de ez könnyen pezseg a gyomorban, puffaszt, rágást és hasmenést okoz arra hajló embereknél.

c) Az *ecet*, némelly ételekhez adva, emeli azoknak emésztését, s általában hatalmas ellensége a rohadásnak, hűvítője a vér' hevének, s javítója az epének. Milly hatalmas ébresztője legyen az idegeknek, tudjuk mindennapi tapasztalásból, melly szerint szaga is fölébreszti az ájulókat. Nagyobb mennyiségben öregbíti a ki-

gőzölgést, s ez úton ragadós betegségek' csiráit is kiirtja a testből; végre több növényes mérgeknek (maszlagos nadragulya, bürökfű, beléndek, mánakony) hatalmas ellenszere. Gyermeknek kevesbbé, rászotos férfiak, sápadt asszonyok, köhégcselők épen nem tűrik.

B. FÜSZEREK.

Illatos növények' részei. A belföldiekkel (*kömény, paprika, olasz kömény, vad csombor, ánizs*) untig be lehetne érni; mesterséges konyhánk azonban külföldiekhez is folyamodik (*bors, fahéj, szekfű, szerecsendió*), mik nagy hevítő voltokkal a vért kiszárítják, görcsökre, forró lázakra, vérköpésre, aranyérre stb tesznek hajlandókká.

HARMADIK CIKKELY.

Italok.

A. HIDEG ITALOK.

1. *Víz.* Fejedelme minden italoknak; a mesterséges italok' sokféle rossz oldalai nélkül, az ital' céljának minden tekintetben legjobban felel meg, t. i. majd minden élelmeket felolvaszt, azokat egészséges tápláló nedvvé változtatja, s legkönnyebben választatik ismét ki a test-

ből; hús voltával s a benne lévő szénsavas léggel (gas ac. carbonicum) éleszti az idegrendszert, s előmozdítja a gyomor' munkásságát. Hogy pedig a víz tökéletesen kifejtse jelességeit, szükség, hogy friss, *hideg* legyen: a melegség által a benne foglalt szénsavas lég, melly a vizet olly emésztetetővé és erősítővé teszi, elszárválván; és *tiszta*, azaz idegen részekről ment.

A *forrásvíz*, ha homokos v. kövecses földből bukik fel, s nem szivárog által mész-, kréta-, só- stb rétegeken, a legegészségesebb. A *kúti* víz rendszerint több földes, sós, stb részekkel vegyült, de friseségével élesztő. Nagy hiba ha a kút posvány', ólok', árnyékszékek' közelében áll; csigán járó falusi kutaink sem jók, mint-hogy a veder által fenekök — ha iszapos — könnyen felzavartatik, s azonkívül fedezetlenek lévén, tárva vannak az esőnek s mindenemű szenny' beesésének. A *folyami víz* csak akkor jó, ha a folyó sebes és mély. *Eső- s álló* víz mindenkor tisztátalan, amaz rohadásra igen hajlandó, sőt többnyire által is ment már rohadásba, azért kerülni kell.

A vízzel élés körül is bizonyos *mértéket* kell követni. T. i. a hideg víz, *kisebb* mennyiségben, éleszti a gyomrot, nagyobbban pedig, megterheli, a gyomornedvet megritkítja, s így az emésztést gyengíti: azért inkább gyakrabban

s egyszerre kevesbet, mint egyszerre sokat, kell inni: így tovább fog a gyomorban múlatni, nedveinkkel jobban összevegyülni, a bélcső belőle soha ki nem fogyni, dugulásai feloldódni, s a vér' megsűrűdése akadályoztatni. *Nagyobb* mennyiségben, mint a mennyi szomjuságunk' oltására kívántatik, vízelletre és székre hajt; de az utóbbit csak száraz rostu embereknél; mert míg a víz a bélcsőbe ér, meglangyul, s így a bélcsatorna által mintegy fölengesztetik, s székre hajlandó leszén; míg a lankadt rostuak' belei a sok lágymeleg víz által még jobban elpetyhüdven, a bélürítés is nehezebbé leszén. Fölmelegedett testtel ivott víz, hűt ugyan s enyhíti a vér' sebes forgását, de a finomabb edényekben, kivált a tüdőéiben, könnyen görcsöt támaszt, mi által a vér' szabad folyása megakasztatik, az egyes pontokon összegyülemlik s lobot vonhat maga után: mit csak folyvásti mozgás által lehet megelőzni, melly által a test kimelegszik, a görcs enyhül.

2. *Bor.* Sajátképen orvosság, nem köz ital. Tulajdonai: *kis mennyiségben* a bor hevít, a vérforrást mértékletesen neki iramtatja, az emésztést támogatja, a lelket felderíti s a szellemi erőket mulólag éleszti, s mind ezt minden kellemetlen utóérzet nélkül; melly beáll, s az erők' elesésével jár, ha valamivel *nagyobb mennyiség-*

ben iszszuk, vagy ha az ivott bor meg van hamisítva, vagy végre, ha egyedi alkotmányunknak meg nem felel. *Részegítő mennyiségben* a testi és lelki erők eleinte neki feszülnek, erősbbe s élénkebbé lesznek, de nem sokára ellenkezőre fordul ez állapot: a lélek csügged, a test elgyengül, az érzékek zsibbadoznak, végre az eszmélet is elhagyja az embert s — ritkább és súlyosabb körülmények között — guta öli meg a részegget. A megszokott bővebb borital ezen gyengeségi állapotot, ha *mingyárt* nem is, de lassanként, s annál bizonyosabban, maga után vonja, s elébb utóbb, különféle betegségek által, kipusztítja az életet.

Ha tehát haszonnal kívánunk a természet' e becses ajándékával élni, vizezve, kis mennyiségben kell vele élnünk, s férfikor előtt egyáltalában nem, mert ifjakkál veszedelmes bajoknak veti meg alapját. Mindennapi használatra gyenge, savanyúdad, összehuzó erejű fehér borok legalkalmasbak, de ezek is, ha magyar termés, szeszestek, hogy sem víz nélkül ajánlhatók lennének. Ki a rendes boritalt, bár melly okból, nem hagyja el, annak legalább a megszokás' ereje által kell hatását némileg kiegyenlíteni: tehát rajta lenni, hogy mennyire csak lehet, állandóan ugyan azon egy fajtával élhessen. Egyáltalában pedig kerülni kell a bort minden vérmes, izgé-

kony, gyuladásokra, főfájásra, szédülésre, vérpökésre, gutára hajlandó embereknek.

A' borok' külön *nemei* közül asztaliaknak, mint említők, a' gyengén összehuzó, savanyúdad *fehér* borok illenek legjobban, millyenek nálunk a kőbányai, bogdányi, tótfalvi, magyarádi, lajoshegyi, somlyai, neszmélyi, stb, a külföldiek között a mőzeli, rajnai stb. A jó s erős *veres* borok, t. i. az egri, budai, villányi, szerémi, szegzárdi stb, a külföldiek közül a burgundi, bordeauxi, medoctáji, stb nagyon összehuzók, a gyenge spongyás rostokat megfeszítők, s azért vizenyős, halavány embereknek hasznosak ugyan, kised adagokban, de epés, vérmes, székkal vesződőknek annál ártalmasbak. Az ugy nevezet *nemes* borok: a tokaji, ménesi, szentgyörgyi aszuszólló-borok, a rusti, soproni, továbbá a spanyol, olasz, francia édes borok, olajos részekkel táplálnak, szeszes részekkel élesztik, erősítik a testet: s így nagy brvosszerek öreg, görvélyes, betegségekbeől fellábadó személyeknél; de egézségeseknek csak igen kised mennyiségben s ritkábban megengedhetők, nagy hevítő voltak miatt. A *pezsgő* bor, ha helyesen készült, akár francia, akár magyar borokból, sebesen és mulékonyan felizgatja az ideg és vérrendszert, a gőzölgést és vizelletet hajtja, 's így nedves időben, ragadós betegségek' uralkodásakor

mértékkel használva jó; gyengén emésztőknek s ebéd alatt nem ajánlatos, minthogy a gyomorban belőle kifejlő szénsavas lég lenyomja a gyomor' munkásságát, s így csökkenti az emésztést; hirtelen pedig, noha mulékony, ösztönénél fogva a vérrendszerre, vérmes- és vérfolyásokra hajlandóknak, s havadzó asszonyoknak könnyen ártalmas. — Az *ürmös*, ürömfűvel készült, szinte mint a' pezsgő, nem egészen kiforrott bor; kellemetes ital, a gyomort az üröm' kesernyészével jótékonyan izgatja, de könnyen főfájást és álmodást hagy maga után. Azért ritkán és takarékosan kell vele élni. Legjobb fajták nálunk a badacsonyi, karlóci, és budai rác ürmös.

3. *Ser*. Vízből, szaladból és komlóból készül; amattól veszi tápláló erejét, ettől a gyomorerősítőt. Hogy a ser egészséges legyen, a szalad és komló' mennyisége között illő aránynak kell lenni; hol a szalad uralkodik (dupla ser, brunszviki ser, orosz ser stb.) a ser valóságoshizlaltató, s az emésztést terheli; hol pedig komlóból vétegetett kelletinél több, vagy az nagyon főtt, a ser kevesebbé szeszes, igen keserű s *bódító* lesz, mi által főfájást, szívdobogást, csipős epét okoz. Továbbá, jól ki kell a sernek fornni; mert különben puffaszt, rágást, görcsöket, fájdalmas vizelletet okozhat. — *Jelei* a jól készült sernek:

híg, könnyű, átlátszó, sem édes, sem keserű, hanem sajátos szeszes, metsző ízű, midőn betöltetik, fehér könnyű tajtékot vet, szomjat olt, nem okoz főfájást, nem puffaszt, székre, vizel-
letre nem hat.

Tulajdonai: a) *a' fehér sernek:* frísitőbb, szomj-oltóbb mint a barna; de kevesbbé táplál s erősít, könnyebben hat a székre s okoz vizel-
leti nehézségeket. Mozgást kíván tehát, és jó gyomrot. b) *A barna ser* jobban táplál s emészthetőbb. c) *A pezsgő ser* hamar részegít, noha mulólag, vértorlódásokat vagy -folyásokat is, mellgörcsöt, főfájást, de szeleket, rágást, fájdalmas vizelletet is okoz némelyeknél; a miért gyenge gyomru és mellü, s vérmes emberek kerüljék, általában pedig, míg az emésztés tart, ne éljünk vele.

Sert, ha jól van készítve, néha s mértékkel ihatunk, nevezetesen útbán, hol rossz víz van; sétálásokon vagy kirándulásokon, hol szabad levegőben mozogván, a ser' felvételének annak elhasználása is megfelel; végre szoptató anyák és dajkák, betegségből lábadozók, gyengén emésztők. Kerülni fogják egyfelül sokat ülők, bővérűek, másfelül vizenyős, melancholiára, sürű vérrre hajlandók, végre a borivók. —

4. *Égettbor.* Az 'egészség' valóságos mérge. Külön fajtái bor' seprűjéből, gyümölcsökből, ga-

bonából s egyéb, boros forrásra hajlandó anyagokból égettetnek, majd minden hozzáadások nélkül, majd pedig holmi fűszerekkel (ménta, méhfű, ánizs, fahéj, szerecsendió stb); s állnak vízből, egy saját finom savanyból s nagy mennyiségű aetheri olajból, honnan az égettbor' nagy hevítő ereje származik, mellynél fogva a testet hirtelen fölmelegíti, minden nedveket sebesebb forgásra ösztönöz, az idegrendszerre gyakorlott ingerével eleinte kellemetes derűtséget és élénkséget okoz, de nem sokára a túl izgatott idegerő kimerül, kedvetlenség, elgyengülés veszen erőt az emberen. A húzamos, rendes égettborivás minden izmokat, hártyákat és edényeket kiszárít, az idegéletet eltompítja, a nedveket megsűrösíti, mirigyekben s belekben dugulásokat okoz, az étvágyat, emésztést elrontja, végre tüdősorvadást, tagremegést s teljes elkábulást szül; sokszor amaz, az emberi méltóságot minden más betegségek felett lealázó „reszketeg félrebeszéd“-et (delirium tremens), melly rövid idő óta nálunk is jelentkezik már, mióta t. i. a pálinkaégetés olly tetemes ága kezd lenni iparunknak! Némellyek az emésztést gondolják néha hörpentett égettborral előmozdítani, de hibásan, mert az a gyomornedveket sűrűbbé teszi, egy ételt sem olvaszt fel, sokakat (húst, nyálkás ételeket) megkeményít; s legfelebb puffasztó ételekre (borsó, répa

stb) hasznos néhány cseppen. A nádmézes égettborok (likőrök) szintolly ártalmasok, mert elválván tőlök a gyomorban a nádméz, csak úgy hatnak mint különben.

Mind ezekből kitetszik, miféle alkotmányu embereknek kelljen az égettborot teljességgel kerülni. Bizonyos környülmények közt azonban szabad kisebb mennyiségben vele élni; t. i. mivel az égettbor melegít, mulólag erősít, a vérforrást, a kiválasztásokat előmozdítja s a rohadásnak ellent áll: hasznos, nedves hideg, ködös időben; katonának táborban, hajósna hajón, ha nedves időben és ruhákban kell nekik az éjjelt munkával kihúzni; a szegény hegyi lakónak, ki többnyire földi almával, hüvelyes veteményekkel élődik, s bora nincs. Városi, ha ebéd előtt egy pár cseppel akarja *étvágyát éleszteti*, semmi mesterkélt likőrrel ne éljen. Legjobb a valódi *arak*, vagy ha az nincs, gabonából készült tiszta égettbor: gyenge gyomruak azzal ebéd után is élhetnek, de fekete kávéban s igen kisded adatokban.

B. MELEG ITALOK.

1. *Puncs*. Áll égettborból, nádmézből, citromsavanyból és sok theából. Látni e vegyületből, hogy a puncs égettbor-tartalmánál fogva (mellynek mennyiségét kinek kinek egyedi alkot-

mányához kell mérsékelni) ingerel, de ezen inger a thea által hasznos irányt kap a bőr felé; egy-szersmind a citromsav az idegekre élesztő-leg hat.

Mértékkel tehát minden egészséges ember ihatik puncsot, a betegesnek pedig, kinek a gő-zölés használ, ha láza nincs, különösen jót teend. Nagyobb mennyiségben a puncs is okoz vértor-lódásokat; s ha gyenge, ebéd után főkép, ellan-kasztja az emésztést. Borkősavval csinálva el-veszti irányát a bőr felé, s könnyen hasmenést okoz.

2. *Kávé.* A kávébab kozmás olajt, gyantás és olajos részeket foglal magában. *Tulajdonai:* alig táplál, annál inkább izgat: névszerint erősí-ti a gyomor' és belek' munkásságát, s így az emésztést, a széket, valamint a többi kiválasz-tásokat is előmozdítja; az idegeket éleszt, a testet fölmelegíti, az álmat elűzi.

Hasznos ennél fogva a kávé gyengén emész-tő, székkal bajlódó, hideg természetű embe-reknek, valamint nedves hideg időkben; ártalmas ellenben vérmes, lázas személyeknek, fiatal em-bereknek, havadzó asszonyoknak, s ha a belek tisztátalanok. Ebéd után tej nélkül éleszt legin-kább az emésztést. Nagy hevítő voltát mérsékli a nádméz. Jó reá egy pohár vizet hörpenteni, melly a netalán eredő vértorlódásokat lecsillapít-

ja, s a széket annál sebesebben megindítja. A kávészemeknek sárgás barnára kell pörköltve lenni: mert a megégetett szemek szerfelett hevítnek.

3. *Csokoládé*, pörkölt kákaoszemekből készűl, nádmézzel s többnyire különféle fűszerek' hozzátételével. *Tulajdonai*: nem annyira ital, mint valóságos táplálék, melly ereje a csokoládénak azon sok zsíros olajtól származik, mi a hozzá tett nádmézzel föleresztve, víz által felolvaszthatóvá lesz.

A fűszeres csokoládé hideg természetűeknek s gyenge gyomruaknak jó; a fűszeretlen (hasonszenves cs.) száraz, ingerlékeny, vérmes embereknek alkalmas: mind a két nemű pedig, tápláló erejénél fogva, sovány, elerőtlenedett, nagy nedvveszteségeket szenvedett egyedeknek felette hasznos.

4. *Thea*. Előkelő házainkban divatos, igen kellemetes ital, melly, ha nem igen erősen készűl, gyengéden éleszti az idegmunkásságot, nem hevít, a lelket felvidítja, s testünket fővenyész kövecskórtól megóvjá (Hufeland). De más felül lankasztja az emésztő erőt, minél fogva néhány csepp égettbor vagy egy kis bort kell hozzá adni, s valamit (p. o. kétszersültet) mellette enni, hogy így a gyomor munkásságra ébresztessék. A theávali visszaélés lassanként ideggyengeséget,

lélek' elesését, tagremegést, az emésztés' végképeni elromlását vonja maga után.

Ezért, gyenge idegű s gyenge gyomruaknak, kivált rendszeren és nagyobb mennyiségben, ártalmas.

C. HÜVESÍTŐ ITALOK.

1. *Mandolatej*. Kellemetes lecsillapítója a vér' hevének; de azoknak, kik rágásra, hasmenésre hajlandók, nem jó.

2. *Citromvíz*. Hasonlólag kedves hűvítő, kivált meleg nyarakban s lázas betegségekben; de kerüljék, kik gyomorsavanyynal vesződnek.

D. ÁSVÁNYOS ITALOK.

Szorosan véve a gyógyszer-tárba valók; azonban némelyek (a *savanyuvizek* vagyis borvizek) kellemes ízök miatt borral, egészségeseknél is divatban lévén, észre kell venni, miképen azok nagyobb kisebb mennyiségben vasat, és szénvas léget foglalnak magokban; innen gyengén savanyú, kedves csipősségű, élesztő ízűek, s eleinte felűdítik a lelket; de nagyobb mennyiségben főfájást, elkábulást okoznak; azért sem naponként és rendszerint, sem bőven nem kell velök élni, s jól megválogatni, az igen vasasakat pedig a bővérűeknek általában kerülni. A hazai savanyuvizek közül a legjobbak, de legerősbek is: a bártfai, új-

lublai, füredi; kevesebb vasat foglal magában a tarcsai (Sopron vmegye), szalatnyai s a suliguli, azért e három rendbeli legkevesebbé ártalmas. A külföldiek közül nálunk a rojcsi legdivatosabb: ez is a vasasbak közé tartozik.

NEGYEDIK CIKKELY.

Különösebb figyelemztetések.

A. ÉTELEK' KÉSZÍTÉSE.

Ennek külön céljai, s így módjai is vannak. *Eltartásra* szolgál a szárítás, nádmézzel becsinálás gyümölcsöknél; a füstölés, besózás állati ételeknél. Ezen készítmódok szárazzá, keménynyé s így nehezzé, az utóbbik csipőssé is teszik az ételeket, a miért velök csak jó gyomruaknak s ritkábban kell élni. Más cél bizonyos ételeket ízesebbé, emészthetőbbé tenni, mi rejtemények által történik, s hasznos, sőt szükséges készítmód ízetlen, zsíros, kemény ételeknél s gyenge gyomruaknak; de e rejtemények belföldiek legyenek s mértékkel használtassanak. Más cél ismét a tápláló elemeket a nem táplálóktól elválasztani, vagy legalább amazokat felolvaszthatóbbá tenni: mire való a főzés, párolás, sütés. Fő-

zés és párolás által megpuhul az eledel s a tápláló részek föleresztetnek. Húst nem kell nagyon húzamosan főzni, különben száraz rostnál egyéb belőle nem marad (ilyenkor a leves jó); a puffasztó növények ellenben nagyon megszenvedik a sokáig folytatott főzést, s minthogy tápláló elemeik' egy része a lében van, ezzel együtt kell föltálatni. Húsnak jobb a *sütés*: általa hártya formálódik annak színén, melly a belső tápláló részek' elrepülését gátolja, s így a tűz' ereje által puha lesz, a nélkül, hogy táplálóssága veszne.

B. EDÉNYEK.

Legártatlanabbak az agyag edények, ha másuk nem sok ólommal készült. Érc edény ne legyen egyébből mint *vasból*: ez igen keveset olvasztatik fel, s akkor sem ártalmas; az *ón* (cinn) edények rend szerint ólommal vannak vegyítve: az angol ón legveszedelmesb, minthogy ebben horgany (zincum), piskolc, nem ritkán himany (arsenicum) is van. A *réz* edények is, ha roszul vannak ónozva, szintúgy veszedelmesek, azért ezeket vas lemezekkel (lamina) kelene kibélelni.

C. FINOM SZAKÁCSMESTERSÉG.

Célja sokféle fűszerrel s külön ízű állományok' vegyítésével az ínyt csiklandani. Káros

gyakorlat! Egyfelül több ösztönt és ingert adunk így a testnek, mint táplálatot; másfelül szükségén tuli sok evésre csalogatjuk a gyomrot, mi által ez aztán könnyen megterhelhetik.

Általában tehát konyhánk *egyszerű* legyen: hogy annál könnyebben emésszszünk s jobban tápláltassunk, *italul* pedig viz szolgáljon, vagy, ki borral kíván rendesen élni, folyvást ugyan azt igya, s a sokfélének egymásra elköltését kerülje, mellynél ártalmasabb nincsen.

D. MÉRTÉKLETESÉG.

A természet a kevesbbé jó eledelből is kivieszi a használhatót, ha mértékletesen vétetett; ellenben a legjobb által is kevéssé tápláltatik, ha kelletnél többet költünk el. Azért soha sem kellene többet ennünk, mint a' mennyi szükséges hogy *jól lakjunk*: t. i. a megszűnésre szintugy int a természet, mint az evésre. Igyekezzünk pedig az egészséges étvágyat a mesterségestől megkülönböztetni; s mindig olyankor hagyni el az evést, midőn érezzük, hogy az éhség le van csilapítva, de képesek volnánk még egy pár falatkát jó izűen megenni, azaz: gyomrunk' megtömetése előtt. Így a mit ettünk, könnyen és teljesen meg fogjuk emészteni, általa tökéletesen s egészségesen felépülni; s nem lesz emész-

tő lázunk (Verdauungsfieber), kánytatókra, has-hajtókra, gyomor-erősítőkre stb szükségünk.

Még a vízitalban is bizonyos mértéket kell követnünk. Reggel egy pohár friss víz csodálatosan élesíti a gyomor, belek' és vesék' munkásságát: sok víz megterheli. Ebéd előtt s alatt különösen nem tanácsos sok ivással a gyomor' nedvet megritkítani, ellenben vagy egy órával utóbb egy pohár víz ismét jó szer a gyomor' félig emésztett tartalmának föleresztésére, s így a teljes emésztés' annál könnyebb és sikeresh végrehajtására.

E. EVÉS' MÓDJA, IDEJE,

A lehető legjobb emésztés azt kívánja, hogy lassan együnk, az ételt jól megrágva, nyállal vegyítve, s közben közben kevés vizet hörpöntve. Ne együnk *igen meleget*; ez egy felül a fogak mázát rongálja, másfelül a vért neki iramtatja s félig lázas mozgalmakat okoz. Ebédeljünk, mennyire lehet, társaságban, hogy lelkünk annál könnyebben felderüljön, mert a *vidámság* csodálatosan támogatja az emésztést is. Ebéd után mértékletes *mozgást* tegyünk, szinte nyájas beszélgetések közt, s ne térjünk azonnal ismét komoly dolgainkhoz vissza. Továbbá rendet tartsunk az *időre* nézve. Reggel keveset,

délben 1—3 között a jóllakásig, estve könnyű ételt — és semmi vacsorát! vagy korán, péld. 7—8 között, s ekkor 10 óra előtt le ne fekügyünk, se vacsora után ne dolgozzunk, hanem játékkal, beszéddel stb. töltsük az emésztés' pár óráját.

F. FOGÁPOLÁS.

Jó fog nélkül nincs jó emésztés: azért gondosan kell azoknak épségét fentartani iparkodnunk. Mindenek előtt, a *kenyérevés* az, ebéd felett, mi legjobban tisztítja meg a fogakat az étel-ek' maradványaitól, melyek, ha ott megposhadnak, nem csak kellemetlen szájszagot okoznak, hanem lassanként odvas fogakat is. Ugyan azért evés után mindig tanácsos száját és torkot tiszta vízzel kiöblíteni; reggel pedig a fogakat finom szénporral (*pulvis carbonum praepar.*) s gyenge kefével dörögni. Semmi más fogszerre nincs szükség soha is: legfeljebb *néha* egy kis zsályapor' hozzátételére, ha az íny vérzésre hajlandó. Végre kerüljük a hőmérséknek (*temperatura*) a fogakon sebes változásait, s midőn odvas fogat veszünk észre, töltsük ki azonnal, vagy huzassuk ki, hogy szomszédai legalább bátorságban legyenek, s helyét mesterséges foggal pótolassuk, hogy a többi, szilárd állását megtartsa, a rágás, vagy éppen a beszéd ne szenvedjen stb.

MÁSODIK FŐCIKKELY.**Lélekzetvétel.**

Hogy táplálatink a test' elhasznált részeit helyre pótolhassák, szükséges hogy a vér, mellyhez vegyülnek, a levegő által savítatván folyvást életben tartassék. A vér a lélekzés' működése által jó érintkezésbe a külső levegővel, s hogy ez kellőképen virágozhassék, egyfelül lélekző életműveinkre, másfelül a belehelt folyadékra (levegőre) kell ügyelnünk. Amazok közt a tüdők a fő: egy igen gyengéded szövetekü életmű, mellyet azért illően *kifejteni* s mindenkép erősíteni kell. Az elsőbb célra szolgál a csecsemő' sirása, kiáltása, mellyet tehát, míg nem szertelen erős és sokáig tartó, megakadályozni nem kell; továbbá a hangosabb beszéd és éneklés, kivált kisebb korban. *Erősíti* a jól kifejlett tüdöket részint a folytatott gyakorlás, részint sok járás, mennyire lehet, hűsebb légmérsékletben mulatás: e két körülmény magyarázza meg, miért a hegyi lakók rend szerint jobb mellűek a síkföld' lakóinál. Végre kerülni kell a szertelen s fölötte sebes mozgásokat, kivált nagy melegben, hogy a vér erőszakosan ne rohanjon a tüdőbe; valamint a légmérsék' sebes változásait, tehát felhevítő erős mozgás után hirtelen pihenést, hideg italt, hideg helyet, stb.

Hogy pedig a levegő egészséges hatással legyen életműségünkre: épnek, tisztának s helyes mérsékletűnek kell lenni. a) *Ép* levegőnek nevezzük, mellynek alkotó részei kellő arányban vannak jelen (79 rész fojtó, 21 rész savító). Változik ezen arány, s e szerint fogy a levegő életessége (vitalitas) s reánk nézve alkalmas volta is, ha valamelly helyen összetömött sok állat által felhasználatik, s illően meg nem újittatik. Kicsinyben a levegő épségét fentartani többnyire könnyű, de nagyban nehezebb; péld. vannak régi városoknak igen népes, szűk s szellőhúzással nem igen bíró részei: ki illy helytt lakni és sokat mulatni kénytelen, arra nézve tanácsos minél gyakrabban szabadabb levegőű helyeken, piacokon, tágabb utcákon, folyómelléken, ha lehet kertes helyen a kárt jóvá tenni. E tekintetben ohajtható lenne, hogy úgy épülnének a házak s egész városok: hogy a levegő szabadon járhasssa; hogy falun a szegény és paraszt nép kunyhói ne csak nagyobb ablakkal lennének ellátva, hanem naponként szellőztetnének is; legnagyobb figyelmet e részben a hálószobák érdemlenek, ha erősítő álmod akarunk benök alunni.

b) *Tiszta* legyen a levegő, azaz idegen részekkel ne terhelve, millyen a por, nedvesség, különféle kigőzölgés, párák, bűzök, füst, stb. A por ellen nagyban csak valameny-

nyi utca és tér' helyes kövezése és folyvásti tisztán tartása segít; kicsinyben, azaz egyes helyeken, a gyakori locsolás. A nedvességet szobáinkból száműzni lehet, ha gondot fordítunk reá; de nagyban nem mellőzhetjük el; s azért, ha illy idő tartósabb lenne s egyszersmind hideggel járna, célirányos magatartással kell ártalmait elfordítani: melegebben öltözni, testi s lelkiképen munkásnak lenni: hússal s fűszeres etellel s koronként egy kis szeszes itallal élni, ha pedig a nedves idő nagy meleggel jár, éppen ellenkező életrendet, hűvítőt, poshadás ellenít kell követni. Midőn valamelly vidék' levegője rohadt részekkel van terhelve, p. álló vizek' közelléte miatt, áradások' hirtelen apadása után, hol külön életműves testek (hal, fű, moha) poshadásnak indulnak, azt egyes ember nem mellőzheti el, ott a közrendészet' kötelessége a légfertőztetés ellen dolgozni. Árnyékszékeket lehet ugy alkotni, hogy bűzt ne terjeszsenek (angol árnyékszék), kórházak szellőztessenek, szintugy olly helyek, hol különféle érces (ólmos, kénköves stb) vagy szénsavas gőzök fejlenek ki; az utóbbik, nem csak égő szénnek zárt helyen tartása által ölhet meg, hanem régi kutakban, barlangokban, bányákban, pincékben stb is összegyűl s külön súlyánál fogva leülepedik: miért illy helyekhez óvakodva (gyertyát előre bocsátva) kell közelíteni.

c) *Helyes mérsékü* legyen. Ámbár az ember minden égöv' légmérsékében élhet, azoknak hatása még diaeteticai tekintetben is igen különböző; a folytatott nagy meleg siettetí a tüdők' működését s a vérforgást, s így sürgeti az élet' emésztetését is; a nagy hideg ellenben megakasztja ezen emésztődést, de kelletinél tovább hatván, végre gyengít. Mennyire nem jók a légmérsék' hirtelen változásai, említve volt. A mennyire tehát tőlünk függ, iparkodjunk közép légmérsékben, t. i. legfelebb 15 R. foknyi melegben, tölteni napunkat. Bővérűeknek, fejjel dolgozóknak, s általában keveset mozgóknak méreg az erősen fűlt szoba. Hálószoza épen ne fűtessék, kivéven igen kemény időben, akkor is jóval lefekvés előtt, az ágy pedig a kályhától távol álljon.

HARMADIK FŐCIKKELY.

El- és kiválasztások.

Közlők diaeteticai tekintetbe a *nyál-elválasztás*, a *bőrgözlögs*, a *vizellet-* és *székürítés* jönnek.

ELSŐ CIKKELY.

Nyál-elválasztás.

A nyál keményebb eledelek' felolvasztására s némelly igen eltérő tulajdonu ételrészek' szorosabb összeköttetésére van rendelve (p. o. zsíros és vizes részekére). Látszik innen ezen nedvnek nagy méltósága; mellyel tehát illően gazdálkodni kell, azt hiába való köpdöséssel (mi leginkább a dohányozók' rossz szokása) nem fogyasztani, mert noha az, ki ezt tenni szokta, a kiválasztáshoz aránylott mennyiségű nyálat választ is el, de ez híg, s gyenge az emésztés' kellő előmozdítására. Azonkívül e hibás elválasztással jár a hasnyálmirigy' hasonló bővebb elválasztása is, melly nedv aztán a gyomorban meggyűl, elromlik, savanyt, égetést stb támaszt: s innen van a köpdösők' gyenge emésztése. Mások a *dohányzás'* szokása által a nyálat minősége szerint is elrontják. Mint-hogy pedig e szokás felette elterjedt nálunk is, íme róla a legszükségesbek. A dohánylevél *bódító* olajt foglal magában, melly újoncoknál szédülést, tagremegést, kábulást, hányást szokott támasztani; a nyálat pedig bódító részeivel megfergezvén, a gyomoridegek' erejét is csökkenti. Szorosan tekintve tehát tartózkodnunk kellene e nemétől a gyönyörűségnek; de makacs megszokás-

sal levén dolgunk, azokat kell előadnunk, mik ártalmait gyengíteni, s idővel közönbíteni (neutralizálni) képesek. Először tehát, a *dohány'* *minőségét* tekintve, gyengét kell választani, melly kevesebbé bódítólag hat az idegrendszerre; továbbá tiszta és természetes legyen, ne holmi fűszerekkel kevert, mellyek többnyire hevítőleg s a tüdőket száraztatólag hatnak; kiváltképen az úgy nevezett pácokkal hamisított dohányokat kerüljük, mellyek (mákony, nadragulya stbvel készülvén) nagyon bántják az idegeket; az illy hamisításokat a dohány' hatása árulja el, azért vigyázóknak kell annak választásában lennünk, s ha egyszer találtunk jót, mellyet t. i. alkotmányunk bal hatás nélkül tűr, igyekezzünk mindig ugyan azzal élni, minthogy a megszokás is ártatlannabbá teendi annak szívását. A *dohányzás' idejét* tekintve: nem tanácsos közvetlenül ebéd előtt és után dohányozni, hogy ez által az emésztést ne gyengítsük; nem midőn fővel dolgozunk, mert itt az idegrendszer egyfelül a lélek' munkája által felizgattatván, másfelül a dohány' hatása által nyomatván, ezen ellenséges hatások közt kétszeresen kimerül. Legalkalmasabb ideje a dohányzásnak reggel van, kávé mellett vagy után, midőn a torok' nyálkájának kiválasztását s a széket előmozdítja; általában pedig szabadban, vidám társaságban, melly az ideg-

rendszerre erősítőleg hat, s út közben. Télen s általán hidegben ártatlanabb, mint nyáron. Harmadszor, a *dohányzás' módjára* nézve, a pipa, és pedig a hosszú száru, célirányosb a cigarrónál, kivált szipóka nélkül: itt a dohány nagyon megrontja a nyálat, mert az a sok dohányolaj, melly különben részint a pipa' aljába szivárog, részint a szár' falaira ül, mind a szájba és gyomorba vitetik által. A pipák közül az agyagból készültek a legjobbak, mert rendszerint legjobban szelelnek, s olcsóságok mellett a szegényebbek által is gyakrabban felválthatók; továbbá mind a pipa, mind a száruk lehető legtisztábban tartassanak. A pipa ha kicsiny, jobb, mert hamarabb lévén vége, az alsóbb dohányréteg nem melegszik fel annyira, s nem csipősödik úgy meg mint a' nagyokban; a szár pedig, ha hosszú, a füst kissé meghűlve s így kevesbbé ösztönözve ér a szájba, végre szemek és tüdők is kevesbbé vannak a füst' hatásának kitéve. Negyedszer, *mértékletesen* dohányozzunk, ne reggeltől estig, s minden közben vetett szünet nélkül, mit sokan, elég hibásan, tesznek.

MÁSODIK CIKKELY.

Börgözlégés.

A bőrön által sokféle páranemű anyag választatik ki; melly kiválasztás, midőn bővebben történik, veritékké áll össze. A gözölgés különbözik éghajlat, évrész, kor, testalkotmány, életmód, lelki és egészségi állapot szerint; így meleg ég alatt vagy időben, fiatal, eleven, munkás, lelki nyugtalanságban levő ember többet gözölgő, mint az ellenkező állapotúak; hideg, tunyaság, más kiválasztások' bősége (vizellet, hasmenés) csökkentik. A börgöz vízpárából áll, mellyben többféle lég foglaltatik, s egy saját-nemű olajos nedvből, melly a bőr' faggyumirígyeiből választatik ki: ez nem menvén egészen a levegőbe által, része a bőrön marad; s a bőr mind ez —, mind a reá ülő por, a légmérsék' hirtelen változásai által rendes munkálatában csökkenhet, minek folytában nem csak különféle bőrnyavalyák támadhatnak, hanem olly belső életművek' fontos betegségei is, mellyeknek a bőr védelmül szolgál. Innen a bőrápolásnál a test' külső tisztasága s a légmérsék iránti viszonya jönnek tekintetbe.

A *tisztaság* első szemügy. A ruhával fedett részek többször hetében szivacsos (spongyával), s ha nem hideg, legalább állott vízzel; mosassanak meg; ez által lassanként erősödni is fog a bőr, s a légmérésék' változásainak ellent állhatni; a nem fedett részek pedig naponként, szükséghez képest többször is mosassanak, hogy holmi alkalmatlan pörsenésekre ne szolgáltatassék ok. A fejmosást hasonlólag igen gyakran kell véghez vinni; minthogy izzadság és por legkönnyebben a hajak közt fészkei meg magát, s viszketetet, idővel holmi kiütéseket is okozhat. Szinte a bőr' tisztasága' s frisesége' fentartására szolgál a fehérre' szorgalmas váltogatása s gyakori, legkedvetlenebb esetben havonkénti, fürdés.

A *fürdő* a) *lágymeleg*, azaz 20 — 25 foknyi R. szerint; ilyenben fél óránál tovább ne maradjunk, hogy el ne lankaszson; e mellett mozogjunk a vízben folyvást, a bőrt dörgöljük szappannal, 's kilépet hamar törölközzünk. Legkönnyebben a' fej hűlvén meg, ezzel kell a fürdőbeni mosdást kezdeni, de azt azonnal jól meg is törlni. b) A *hideg fürdők*' legegészségesebbike a folyami fürdő, midőn mérséke 16 és 20 R. fok közt van; ebben egy fertálynál tovább mulatni nem tanácsos, hogy kelletinél több állati hewet ne vonjon el a testtől. Hideg fürdőben azon óvással kell élni, hogy, mielőtt belé men-

nénk, fej, mell és szeméremrészek vizes szivaccsal jól megmosassanak, benne pedig folyvást sokat és élénken mozogjunk s testünket dörzsöljük. Így e fürdő minden káros következés nélkül erősítőleg fog a bőrre, ideg- és izomrendszerre hatni. Utána pedig jó vagy egy óráig sétálgatni. — Közöséges fürdői szabályok: a) soha teli gyomorral ne fürödjünk; s b) inkább estve mint reggel, midőn a test izgathatóbb állapotban levén, könnyebben hűl meg; este ez izgékonyosság mindennemű külső ösztönök' behatása által némileg el van tompulva. — Minden nagyobb orvosságos erejű fürdő csak orvosi célból és rendelés szerint használandó.

Második tekintet a bőrápolásnál annak *mérséke*, melly nappal ruházat, éjjel ágybeli által határoztatik. a) *Ruházatunk* csak annyi meleget tartson, hogy hideget ne érezzünk. A nagyon meleg öltözet elpuhítja a bőrt, azt meghűlésre hajlandóbbá teszi, honnan aztán a bőr által elfedett életművek is hasonló meghűlési veszedelemben forganak. Azért közöséges használatra kerülni kell télen a szőrös, v. gyappal (vátával) igen tömötten bélelt, — továbbá a testet nagyon megfekvő —, s nyárban, a kelletinél több ruhát. Az egyes testrészekre nézve pedig: a *fej* hűsen tartassék, s egyszerű kalapnál egyéb-
bel ne fedessék soha (a nád és szalmakalapok

nyáron igen célszerűek); a *nyakat* kis korunktól fogva meztelenül kellene hordani, mi számos torokbajtól megmentene; a meglett koruaknál ellenzvéen ezt a zsarnok divat, legalább egyszerű, puha nyakkötőnél v. könnyű nyakkendőnél, melly minél tágabban legyen megkötve, egyébbel élni nem tanácsos; a *mellet* is hús mérsékhez kellene szoktatni: így név szerint a szoptató anyák és dajkák jóval kevesebbet bajlódnának mell- és emlőikkel. Ellenben melegen kell tartani a *hasüreget*, mellynek életművei érzékenyek a hideg iránt, a verőcér-rendszer' (systema venae portae) kevesbbé nyomos és hathatós munkássága miatt. Meleget kívánnak a lábak, név szerint azok' végei, mert tova esvén a szívtől, csak gyengén állhatnak ellent a hidegnek; s azért kemény télen a pamut harisnya jó dolog, de kényelmes csizmák mellett, hogy a láb' újai szabadon mozoghassanak, mi által az elfagyást is legkönnyebben előzhetni meg.

Említendő itt az is, hogy öltözetünk semmi részét a testnek ne nyomja. Név szerint a szoros nyakkötők vértorlódásokat fej és szemek felé, gutára hajlandóságot szülnek; a fehérség' vállai vagy is fűzői az emlők s a mellüreg' életművei' illő fejlődését s munkálkodásait hátráltatják, s lassanként a hasban is összenövéseket eszközölnék. Szoros nadrág szint úgy gátolja a bélcsa-

torna' szabad munkálkodását, nyomja a heréket, nehezíti a vérforgást. — b) *Agyaink*, épen úgy mint ruházatunk, mértékletes melegek legyenek. Sok gutának a dunnák- és puha párnákban van eredete; ifju s férfi beéri paplannal még télen és hideg szobában is, s álma így erősítő lesz; korosak, elég ha lábaikat fedik dunnával. Al-dunna soha, mindig szőr matrác legyen alattunk; felkelés után vagy egy óráig az ágy borítatlan hagyassék, s hetenként legalább egyszer szellőztessék. A tisztaságot itt sem kell elfeledni.

HARMADIK CIKKELY.

Vizelés.

Ez úton részint a vérből különféle szükség-telen vizes és sós részek, részint az életművek' folyvásti mozgásai által elhasznált anyagok, választatnak ki. Ezen elválasztás fordított arányban áll a többiekkel, úgy hogy kisebb, midőn egyebek bővebbek, s viszont; továbbá külön belső s külső környüállásokhoz képest (alkotmány, életmód, időjárás, évszak, kor stb) változik; de minden állapotokban első szabály a természet' intését — midőn t. i. a húgy' kiválasztására nógat — tisztelni. Nem tanácsos t. i. ez ösztönt elnyom-

ni, s a vizellést szer felett halasztgatni; mert a vizellet' folytonos, ösztönző s mennyiségével erőműviileg is tágító hatása által túlizgatott idegek eltompulnak, túlfeszített izmok elgyengülnek, a hólyag' falai kitágulnak; minek következtében aztán rendszerint csak akkor ösztönöztetünk peselésre, midőn a hólyag már nagyon megtelt; de épen e kifejlődött izomgyengeség miatt nem bírjuk többé teljesen a hólyagot kiüríteni, s e képen egyfelül a hólyag' bénulása készítették elő lassanként, másfelül a teljesen soha ki nem ürített húgyból visszamaradó s meg-meggyülő üledék arra hajlandóknál idővel fővenyre és kőne nyujt okot. Megjegyzendő, hogy midőn valaki péld. vendégségnél, nagy társaságban, szokott-nál több ivás után vizelletbocsátásra ösztönt érez, ál szeméremből azt el ne nyomja: egyetlen egy illy elkövetett hiba bénulásra, örök hólyaggyengeségre adhat alkalmat. Továbbá nem kell a vizelleti ösztönnek *kelletinél készebben* engedni, hogy ez által a hólyag' idegei iránta mód felett érzékenyekké ne váljanak, s így a lassanként mindig gyakoribb ösztön által nappali kényelmünk s éjjeli álmunk egyformán ne zavartassék; hanem a környülállásokhoz mérendő okos gyakorisággal válaszszuk ki a vizelletet.

NEGYEDIK CIKKELY.

Székürítés.

A bélsár ételeink' haszonvehetlen részeiből, a gyomornedv' maradékából, felesleges epéből, a vér' elhasznált részecskéiből, az egész bélcső' nyálkájából, annak belső színén történő gőzölgésből áll össze, s a végbélen, rendszerint egyszer napjában, ürítették ki. Az egészséges bélsár közép keménységű, egyforma vegyítékű, könnyű, és sárga színű. Székrekedés szeleket, görcsöket támaszt, ha tovább tart, az altesti vér' szabad forgását akadályozza, annak egyes részeken meggyülemelését, fájásokat, név szerint torlódásokat a fej felé: fejfájást, a mell felé: nehéz lélekzetet, az altest külön részeiben: aranyeret okoz, ennek százféle bal következtelével. Hoszszas és szokványossá vált székrekedés, az által, hogy a bélsár' folyóbb részei ismét felszívódnak, a vért is rongálja lassanként; másfelül az így szárazzá s keménynyé lett szék folytonos izgatásával kimeríti a végbél' érzékenységet, a bélsár mind bővebben összegyűl, a szomszéd részeket nyomja, s a legnagyobb, néha veszedelemmel (sérv) járó erőlködéssel, és gyakran fájdalmasan ürítették ki. Azért iparkodni kell

rendes mindennapi széket nyerni, s e végre mindenek előtt itt is a természet' intését tisztelni. Hogy mindazáltal a szék, minthogy nem minden környülállások közt engedhetünk neki egyformán, s ez által könnyen elcsábíttathatunk annak elmulasztására, rendesen letétessék, hasznos a természetet e tekintetben bizonyos időhöz szoktatni: legcélrányosabbak a reggeli órák; ekkor t. i. az emésztés tökéletesen elvégződven, a székkal együtt az ételek' minden maradványai, nyálka stb kiürítettnek, s a test magát könnyen érzi utána. Egy pohár friss víz felkelés után, nyárbán gyümölcs reggeli, előmozdítja e kiürítést, kivált ha e mellett elégséges testi mozgás és vízivás el nem mulasztatik.

A szék kétképen térhet el minőségére nézve a rendtől: a) *Folyó* szokott lenni szivacsos, érzéketlen bélcsőü, vagy igen ösztönző ételekkel élő, valamint keveset izzadó, gyengén emésztő, s így kevés, a vérbe átviendő, tápot készítő személyeknél. E haj kiszáradásra, s többféle senyvekre adhat alkalmat. Az ilyenek ne éljenek izgató, nagyon sós, savanyu vagy édes, végre nagyon vizes, hanem száraz, összehúzó ételekkel, veres borral, mozogjanak sokat, öltözzenek s takaródzzanak melegebben, hogy a bőrgőzölges neveltessek; őrizkedjenek kivált a láb és has' meghülésétől s minden leverő szen-

vedelmektől. b) A kemény szék rendszerint a székletétel' elhalasztásától, 's ennek folytában a végbél' ellankadásától s kitágulásától ered. Mindenek előtt tehát azon kell e bajjal vesződőnek lenni, hogy napjában kétszer is kiüríthesse székét, mi által a végbél, összehuzódására, erősödésére időt nyer. Jó lesz e végre hideg vízklistélyekkel is élni estvénként, kik görcsre hajlandók, vizezett veresbor -klistélyekkel; sok vizet inni, s vizenyős, sós s ezért italra ösztönző ételekkel élni, kik tán éjjel nagyon izzadnak, könnyen takoródzni, korábban kelni, hidegen fürdeni. Ha a hasüreg' összenyomatása (péld. fűzés által) oka e bajnak, ezt kell elmellőzni, terhes állapotban orvoshoz folyamodni némi egyszerű orvosságért, s mindennemű összehuzó ételeket (leginkább mispolyákat, birsalmákat) s italokat (fanyar borokat) kerülni. Midőn a kemény székhez állandó rossz étvágy kapcsolódik, szinte orvoshoz kell folyamodni.

Mellékesen jegyeztetik meg, hogy közös árnyékszékét vigyázattal kell használni, mert ott könnyen elkapadni holmi ragadós bajt; a rajta sokáig ülés' szokása pedig idővel végbél-iszamot szülhet (prolapsus ani).

MÁSODIK FEJEZET.

NEM-FENTARTÁS.

ELSŐ CIKKELY.

Férfit nem élet.

A. ELHÁLÁS.

Azon gyönyörűség, mellyel a természet a nemzés' dolgát összekapcsolta, könnyen visszaélésre csábítja az embert, a miért itt mindenek előtt e működés' nagy fontosságáról s a reá fordítandó erőkről álljon néhány szó. Az ondó (nemző nedv) a vér' javából, a legfinomabb életművekben készül, s minden nedveknél több képző anyagot foglal magában. Ezért az ondónak felette gyakor elhálás általi elfecsérlése lassanként egészen tönkre juttatja az életműséget. De az idegrendszer is, az elhálás alatt, szerfelett megfeszítettén, a lélek felindulván, a vér fej, mell s minden gyengébb részek felé torlódván, a bőrgőzölgés gyarapodván, kitetszik, hogy az elhálás alatt a test' erei sokfelől ostromoltatnak. Azért az elhálást a) nem kell *kelletinél korábban* kezdeni, általában 20 d. év előtt nem, hogy a melly erő a test' kellő kifejlésére olly igen szükséges, attól el ne vonassék; legjobb pedig e

részben a házasságot (25 d. életév előtt nem kötendő) bevárni, mert az egészséges elhálás minden feltételei csak itt lehetnek teljesen jelen.

b) Kerülni kell azt ollyaknak, kik rosszul emészteneek, vagy éppen tüdő- vagy egyéb sorvadásokkal bajlódnak: ilyenek hetekre kimerítik ereiket, gyengébb részeit még inkább elerőtlenítik, s a melly gyermekeket nemzenek, gyengék, görvélyesek, 's gyakran atyáik' bajaira hajlandók. c) Nem kell az elhálást *kelletinél gyakrabban* gyakorolni; kétszer hetében rendszerint ártatlan; egyébiránt itt kor és egyediség sokat határoznak. Óriásnak sem kellene való belső ösztön nélkül, s ne sokkal gyakrabban az elhálást üzni, mint mondatott, mert a melly ondo ez úton ki nem ürítettik, az felszivatva, a test' erejét annál inkább neveli. *Öregek* pedig tartózkodjanak, mert a szenvedett erő- és nedveszteséget csak bajosan pótolhatják, s gyermekeik többnyire gyengék és hervatagok. Midőn végre két, korukra nézve igen különböző személy házasodik össze, nem lévén meg ereik közt az illő arány, mind kettő korábban éri végét életének. d) Elhálásra legcélrányosabb idő a hajnal, midőn a test az éjjeli pihenés által felújulti: nappal, annyi más ösztönök közt, vagy éppen fáradt testtel, szintugy teli gyomorral, talán teli fővel is, gyengítő. Az évrészre nézve:

télen kevesbbé merít ki, mint nyáron; 's e) fek-
ve kevesbbé mint más, természet elleni, *helyhez-
tetésben*.

B. ÖNFERTEZÉS ÉS ÖNKÉNYTELEN MAGÖMLÉS.

Gyakrabban rontja el az ember egészségét az *önfertezés* (onania), mint az elhálás által. Ezen természetelleni kielégítése a nemi ösztönnek alább szállítja a test' és lélek' kifejlődését annyira, hogy az önfertezőre gyakorlott szem azonnal ráismer. Fő gyógyszere az erős férfias szándék; physical tekintetben pedig a test' ingerlékenységének el-
tompítása: melly végre ösztönző ételt, italt, tehát kávét és bort is, a szűk, dörgölő ruhát, puha meleg ágyat, hosszú alvást, a szép nemmelì társalkodást, kétértelmű könyvek' olvasását kerülni kell; ellenben mindenkép sokat mozogni, viaskodni, vagy legalább hidegen fürödni, ha lehet, folyamban stb.

Ha a nemző részek' elgyengültéből, valakinek, tudta s akaratja nélkül *magömlései* (pollutio) lennének, a felebbiekén kívül még a szeméremrészek' és tarkó' mindennapos hideg mosásai ajánlandók: hol ezek nem használnak, orvoshoz kell folyamodni.

MÁSODIK CIKKELY.

Asszonyi nemi élet.

A. TISZTULÁS.

Ezzel jelentkezik asszonyoknál a serdült-ség' belépte (pubertas), s mindenek előtt annak első megjelenése érdemel különös figyelmet, minthogy ilyenkori hibák sokféle bajoknak (méh-kór, sápadás, szülési bajok) vetik meg alapját jövővendőre. E' figyelemnek akkor kell kezdődnie, mikor a leány tizennegyedik éve körül lévén, teste s emlői teljesebb fejlődést mutatnak. Ilyenkor tanácsos az ételeket kissé megválogatni, nehéz, puffasztó, netalán vizelletre hajtó, s főleg fűszeres, hevítő ételeket vagy erősebb szeszes italokat, továbbá hosszas, fárasztó s bármelly erőszakos mozgásokat, felhevüléseket (lelkieket is, kivált céliránytalan olvasás, játékszim és társalkodás által), meghűlést, szorgosan kerülni. Ha a havi tisztulás' beköszöntése, a leány' egyediségéhez képest, késnek is, ha egyébiránt bajjal nem jár, azt nem kell hajtó szerekkel sürgetni; ellenben ha az ugy nevezett tisztulási készültek (molimina menstrualia) fájdalommal s fenyegetőző bajokkal köszöntének be, a természetet gyá-

molítani kell. Ingerlékeny, bővérű leányoknál gyakran nagy fájdalmak, görcsök is mutatkoznak, itt a friss édes savó itala, korpafőzet- s mákolajklistélyek, langyos lábvíz, az altest', keresztáj', s szeméremrészek' meleg vízbe mártott szivacs-csali dörgölése ajánlatosak, s többnyire meg is felelnek a célnak: ellenben az annyira divatban levő hevítő herbatheák mind elvetendőek, az egy székfűforrázatot (infusum florum chamomillae) kivéve, melynek gyengén kell készülni (fél latot egy font forró vízre), s jól cukroztatni, mire a görcs és fájdalmak többnyire engednek: ha nem, orvoshoz kell folyamodni.

De a rendesen tisztuló leányok s asszonyok is, szükség hogy havadás' idején több gonddal legyenek egészségökre, minthogy az ilyenkor érzékenyebb idegrendszer könnyebben enged rést bármelly ártalmas behatásoknak, úgy hogy valóban jó részét az asszonyi betegeskedéseknek ekkori hibáknak lehet tulajdonítani. Kerülni kell tehát ilyenkor a fenn említett étel és italokat, hevítő mozgásokat (szaladást, táncot), minden meghűlést, kivált a lábakét és altestét: s végre, a nyári hónapokat kivéve, tanácsos volna általában nadrágot viselni az asszonyoknak, mert sok asszonyi nyavalya egyenesen az alsó részek' hűvösen tartásától van; végre kerülni kell az élén-

kebb, kivált lenyomó indulatokat (félelem, bú, harag) s a lélek' derültsége' fentartásán igyekezni.

A havi tisztulás, rendes állapotban évről éyre öregbedik, a nemi élet' gyarapultával; míg ötvenedik év körül ismét lassanként fogy, s végre elmarad. Ha ezen időkorban bővebbé találna lenni s külön bajokkal járni, orvosi segedelem után kell látni.

B. ELHÁLÁS.

Ezt asszonyoknak a) *mértékletesen* kell gyakorolni; mert azon nagy megrendülése az idegrendszernek, mellyel az, kivált érzékenyebb egyedeknél jár, ha igen gyakran ismételtetik, ideggyengeséget, görcsökre hajlandóságot, sőt végre görcsöt is szül; de másfelül azon ösztön' következtében, mellyel a méhre hat, az altesti vérnek ide toldulását eszközli, melly hatások' húzamos tartása végre méhvérfolyásokra, sőt keményedésekre, rákra is hajlandóságot, sőt e bajokat magokat is, okozza. b) A melly asszony szerfelett elragadtatik az elhálás által, talán ájuldoz is, pár napig gyengének érzi magát utána, valamint az épen tisztulandó s tisztuló, s ötödik hónapon túl terhes asszonyok, kerüljék az elhálást. c) Mint felebb a férfinemnél említve volt, megjegyzendő itt is, hogy a maga idején, természetes helyzetben, jó kedvvel s szerelemből

történjék az elhálás, és félbe ne szakasztassék, mi által a méhnek veszedelmes betegségei hozathatnak elő. d) A korra nézve hasznos leszen e gyönyörűséggel 18d. év előtt nem, s 50d. után azon arányban ritkábban élni, mellyben a hószám fogy.

C. VISELŐSSÉG.

A viselő asszony a nem viselőstől egyedül nagyobb érzékenységgel különbözik; s azért, ha különben is rendes életet élt, azt csekély módosításokkal folytathatja. Különösen a következőkből állanak a viselősről dietetici tekintetben tudandók.

a) *lélekre* nézve: annak nyugalma, derűtsége, meglegedés és jó reménység a fő. Kik tehát a viselőst körülveszik, ennek nagyobb érzékenysége' tekintetéből, ne háborítsák annak lelki csendét. Az idegrendszer' nagyobb rázkodtatásai, ijedség, nagy harag, szertelen öröm bal következtetéseket (kora szülés, vérfolyást) szülhetnek; bú, félelem, fogyasztja ereit, s a magzat' kifejlését gátolja. A bút, ha alapos, igyekezzünk vigasztalás által enyhíteni; a félelem többnyire alaptalan; így sokan a lebetegedéstől félnek, holott a test' helyes alkotása s rendes élet mellett az legtöbbnyire szerencsés szokott lenni; mások a szülés' fájdalmaitól rettegnek, mellyek egyfelül

nem is olly szertelenek, * másfelül rendszerint nem olly tartósak, s a gyermek' megjelenésével, az anyai öröm' első felriadásával ugy szólván elvág-
vák: ezekkel tehát a félénk viselőst vigasztalni kell. A megcsodálás' félelme a legfonákabb; a meg-
csodálás' való esetei felette ritkák, s ekkor is job-
bára a képzelet' és félelem' elevenőségétől szár-
mazik a hajlandóság: azért olly látványokat (nagy
égés, vad állatok, embervesztés) mellyek a lel-
ket erősen megrázhatják, kerülni kell; ha pedig
véletlenül adnák magokat elő, mennyire lehet,
lelki erőt kell ellenök szegezni.

b) A *testiekre* nézve: kerülni a kevesbbé jó
ételeket, s könnyűket és egyszersmind táplálókat
válasszson a terhes; italul kávé s vizezett fehér bor,
azoknak, kik megszokták, nem ártand. Fontos
rendszabás: hogy a viselő meg ne terhelje
gyomrát, mert ez által a méh is nyomatik, az
emésztés is, és így a táplálás, csak félig törté-
nik: jó leszen tehát egyszerre kevesbet, de
gyakrabban enni. Vannak, kik különben gyen-
gébbek, terhes állapotjokban — mivel több vér
gyül össze s így több állati hév, altestökben —
jobban emésztene, neki híznak s általjában job-
ban érzik magokat: az illyenek szokottnál többet
ehetnek. Ellenben máskor egészséges és jól
emésztő asszonyok, kiknél terhes voltokban ta-
lán felette nagy a vérnek az altest felé vett irá-

nya: gyakran roszul vannak, hánynak, szédelegnek, nyomást éreznek a gyomorban, roszul emésztenek, s azért máskornál szorosabbra kell hogy szorítsák életrendöket, minden fűszert s hevítő italt kerüljenek, a hús' leggyengébb fajai-val éljenek, tojásos ételekkel, melyek kisebb mennyiségben is eleget táplálnak, növényes ételekkel, gyümölcscsel. Mi az úgy nevezett *ál megkívánások* illeti, azoknak alapja sokszor a különösen átváltozott idegrendszerben van; s ha meg lehet nekik felelni, ritkán árt; ellenkező esetben pedig, vagy ha a kívánt dolog csak nehezen lenne kapható, rá beszéléssel meg kell az asszonyt nyugtatni, figyelmét elszórni, s nem félni, hogy a gyermek azért meg lesz bélyegezve. A táplálaton kívül gondot kell fordítani arra is, hogy a viselő, mennyire lehet, sokát mulasson szabad levegőben, mértékletes testi mozgással, kerülvén minden érszakos mozgást (szaladást, táncot, kivált meghajlást); s a testi részek' nyomatását céliránytalan öltözet által: innen van gyakran a magzat' hibás fekvése, nehéz szülés, elvetelés, emésztetlenség stb; így a fűzés, a mellény (corset) nem csak a hasüreget szűkíti, hanem az emlők' már ekkor kezdődő munkásságát is gátolja. Szintugy kerülni kell minden olly helyet és alkalmat, hol a terhes asszony nyomást, dőfést szenvedhetne: tehát tolon-

gásokat, és mássalegy ágyban hálást. Végre az elhálás csak a terhesség' első felében megengedhető, s ekkor is nem azon időszakaszban, melyben különben a hószám szokott megjelenni, mert a tapasztalás' bizonyítása szerint legtöbb elvetelés ilyenkor történik. A terhesség' ideje alatt egykor különféle bal szokások s visszaélések divatoztak, mint péld. érvágás, holmi előkészítő orvosságok stb. Mind ezek, ha külön beteges állapot által nem tétetnek szükségessé, s orvos által nem rendeltetnek, kerülendők; ellenben arra nagy gond kívántatik, hogy leginkább a terhesség' vége felé mindennapos széke legyen a terhesnek, melly végre, ha szükséges, allövetet (klistélyt), az utolsó hétben pedig hasznosan glaubersó, vagy kesereg (magnesia) s borkő' vizes olvasztékát ajánlhatni: hogy ez által a könnyű szülés e részről is biztosíttassék.

D. SZÜLÉS, SZOPTATÁS.

Minden szükségések' elintézése, valamint az életrend' kiszabása a bábá' dolga. Megjegyezzük mindazáltal a) hogy a *szoba* téres, jó levegőű legyen, nagyon ne fűtessék; setét se legyen: egyedül a csecsemő' szemei kiméltessenek meg nagyobb világosságtól. b) Az *ágy* ne puha és meleg, hanem inkább lőszőr legyen, egy fejpárnán kívül egy

kisebb derekali vánkossal legyen ellátva; 's egy más tiszta ággy álljon készen, mellybe szülés után át lehessen a gyermekágyast tenni. c) *Öltözete* könnyű, az emlők körül ne igen meleg, hanem a meghűlést eltávoztató. d) A bábán kívül legfelebb egy bizodalmas barátné legyen jelen, ki a szülőt felderítse s vigasztalja.

Szoftatás alatt tápláló, nem hevítő, élelem, sok mozgás, könnyű öltözet, meghűlés' kerülése s derült, csendes lélek a követendő fő rendszabások.

MÁSODIK SZAKASZ.

ÁLLATI ÉLET.

Az állati élet' középpontja a *lélek*; azon eszközök, mellyekkel ez a külső világból szedi tárgyait, az *érzékek*; azok pedig, mellyek által a lélek a külső világra hat, az önkényes mozgás' *izmai*.

ELSŐ FŐCIKKELY.

Érzékek.

A. TAPINTÁS.

Nem egyéb, mint testünk' egész színén elterjedett külső érzésünknek egy helyen, főleg a kéz' újjain különösen kifejtett s felmagasztalt finomsága. Ki finomabb kézi munkával foglalatossá, kerüljön olly nehezebb munkát, melly az újjbőrt megkérgesíti; másfelül tartsa azt tisztán s lágyan a kéznek vízzel, finom szappannal vagy mandolakorpával mosása által, s viseljen keztyűt. Kenőcsök, mesterséges kézvizek stb szükségtelenek.

B. IZLÉS.

A gyomor' állapotjától függvén, mind az tartja fenn az izlés' épségét, mi a gyomor' rendes állapotját.

C. SZAGLÁS.

Sértetik nátha által, melly meghűlés és elragadás által támad. Csökkenti és elkorcsosítja azt a *burnót-szippantás'* szintolly káros, mint csömörletes szokása. A burnót (dohánypor, tobák) folyvást izgatja az orr' takonyhártyáját, azt haszontalan elválasztásra bírja, — s kivált a spányol burnót — a főt is ingerli. Kik e szokástól megválni nem akarnak, kerüljék legalább a hamisított tobákot, s szünetlen ugyan azon fajtaival éljenek.

D. HALLÁS.

Hallás nélkül sok gyönyöreitől fosztatunk meg az életnek, és számos foglalatosságokra alkalmatlanok leszünk: miért különösebb figyelmet érdemel. Mi először is a *halló készüléket* illeti: mindenek előtt a *fülzsír* gátolhatja a hallást. Ezen, a füljárat' némelly kicsiny mirigyeiben készülő, sárga, keserű, sűrű nedvnek rendeltetése a füljáratot a kiszáradástól menten tar-

tani, s a behatható holmi bogarak, nagy hang stb ellen védeni. Gátolhatja pedig a fülzsír a hallást bősége által; ekkor tehát csont fülkalánkával vigyázva eltávolíttatik; ha meg is keményednék, azt elébb valami gyenge folyósággal (mandolalaj, meleg tej) vagy puhító gőzzel kellene meglágyítani. Ha kelletinél kevesebb fülzsír választatnék el, a fület melegen párolgatni szükséges, hogy a mirigyek' munkássága felébresztessék. Belső bajait a fülnek orvossal kell közölni; kivén midőn *fülcsengés* van jelen, melly főfájással járván, vértorlódások által támad. Itt többnyire elég az életrendet helyesen elintézni, mi szerint szeszes italokat, fűszeres ételeket, nagy zajt kell kerülni, a fejet hűsen tartani, a vak-szemek' s fül'tájékát hidegen mosni, estvéneként meleg lábvizet venni, s nyílt székről gondoskodni. c) Mi a *halló erőt* illeti: a vértorlódások' elmellőzésén kívül a halló ideget, kivált gyenge idegüeknek, minden szertelen izgatástól, tehát mértéktelen zajtól, hirtelen meglepő durranástól stb meg kell őrzeni.

E. LÁTÁS.

Mi a *látó készüllet* (szemet) illeti: mindek előtt annak külső sérrelmei, izgatása elfordítandók. Ha tehát por lepi, meg kell mos-

ni, füstös bűdös helyeket kerülni (árnyékszék' bűze valóságos mérge a szemnek); a szemet hűs-höz szoktatni, de meghűléstől őrizni: felhevült szemet tehát nem fogunk hirtelen hidegen mosni, hanem reggel és estve a szemet elébb állott, aztán friss vízben fürösztetni, mi által véredényei megerősödven, torlódások ellen is mentek lesznek. b) Mi a látó erőt illeti: itt a világosság' mérséke, s tárgyak' távolsága és nagysága jönnek tekintethe. A világosság, ha felesleges, ha igen fehér vagy fényes dolgokról lökődik vissza (napfény, hold, tűz; hóról, mészről, fehér homokról visszaütődött sugárok) túlizzgatás által meríti ki a szem' láterejét; azért dolgozó asztal és ágy úgy álljanak, hogy a világosság oldalról s ne szemközt essék be; szabad helyen, utcákon, hol mindenünnen a sok viaszszugárzás, jók az asszonyoknál divatos zöld ernyők (a tarkák, kivált sötét és világos-csíkosak vagy kockások bántják a szemet); dolgozó szobákban a mesterséges világ' korlátolására süveggént feltett ellenzővel élni tanácsosabb mint a világot bádog ellenzővel egy kis körre szorítani s mintegy összpontosítani. Mesterséges világul legjobb az argandi lámpa, ha alkalmasan készült, utána a mily-gyertya, mint a melly nem lobog s nem gőzöl, viasz gyertya gyengébben világít, s azért számokat kettőzni kell; legkevesebb jó a faggyu gyertya, lobogá-

sa s göze miatt. De ártalmas a kelletinél kevesebb világosság is, kivált ha apróbb tárgyakkal foglalkodunk, mert itt a látideg' erejét kell szertelesen megerőltetni; azért az alkonykori olvasás igen fárasztó. A *színek* közül a veres és fejér bántja a szemeket, világosságok' erejével, leginkább. Végre a hirtelenül egymást váltó világosság és setéség hasonlólag ártalmas; a miért épületeinknek is ugy kellene elrendelve lenniök, hogy minél egyformább világosítással birjanak. — Mi a *tárgyak' távolságát és nagyságát* illeti: se igen távol ne tartsuk, se igen kicsinyekkel, mennyire lehet, ne foglalkodjunk, hogy a szem' erejét nagy megerőltetése által ki ne merítsük. — Megjegyzendő végre az is, hogy ebéd, s még kevesbbé vacsora után mingyárt, szemfárasztó munkához ne fogjunk; a melly tárgyakat szemlélünk, ne mozgassuk (azért ártalmas a járva olvasás); ha a szem elfárad, azonnal pihentessük, s ha lehet, szabad levegőben, kertes helyenszerezzünk neki enyhülést.

Nevezetes és káros visszaélés napjainkban a *szemüvegek'* divata. Bármelley alapos legyen is az üveg, még is megtöri a sugarakat, s azért szükség nélkül nem kell vele élni soha: az ugy nevezett színházi látcsövek vagy távcsövekkel is ritkán, és mindenkor csak néhány percre kell élni, s helyesben kettőssel, melly t. i. mind a két szem-

re szolgál, mert ha az egyik szemet behúnyva, csak egyet erőltetünk meg, ez annál inkább szenved. — Csak midőn különben jól látott ember azt veszi észre, hogy kisebb tárgyakat nem vehet ki többé olly határozottan és tisztán, nagyobb világosságra szorúl, olvasáskor a betűk kettőznek vagy egymásba folynak, szemei szokottnál hamarabb fáradnak el: csak ekkor szabad üveghez folyamodni. Ezt ugy kell választani, hogy se ne nagyobbítsen, se ne kisebbítsen, hanem a tárgyat szokott távolságban tisztán láttassa. Minthogy pedig a két szemnek rendszerint külön góca (focussa) van, tanácsos mindegyikre külön üveget választani. Pápaszem pedig mindig jobb a kézi szemüvegéknél (lorgnette), minthogy emezek, a kéz' reszketése miatt, folyvást inogván, s így fekvésök és gócuk minduntalan változván, a szem tetemesen gyengül.

Mihelytt beteges változás vétetik a szemben észre, szemorvossal kell tanácskozni. *Eleinte* könnyű minden bajt megorvosolni; holott a házi szerek e gyengéded életműben többnyire pótolhatlan károkat okoznak.

MÁSODIK FŐCIKKELY.

Lélek.

Lelkünknek főleg két oldalát lehet megkülönböztetni: a *szellemet* (Geist), és *kedélyt* (Gemüth). Amaz alatt azon tehetségek' öszveségét értjük, melyeknél fogva a dolgokat megismerjük, megkülönböztetjük, megítéljük stb. Ennek művelése a neveléstudomány' tárgya levén, itt egyedül azt kell megjegyeznünk, hogy a szellemi erők ne műveltessenek kelletinél korábban és erősben, hogy ez által a testi fejlődés, az egész életre károsan viszsza ne tartassék. Hetedik évének eltölte előtt gyermeket semmiféle szellemi munkálatokra szorítani nem kellene: ezen első életszak *kirekesztőleg a physical természet'* minél szabadabb és nyomosabb *kifejlesztésére* szánandó. Ne higyük, hogy ez idővesztés: azon túl mindenemű tanulás könnyebb, sebesebb és sikeresb.

Különösb figyelmet kíván itt másik oldala a léleknek, a *kedély*, mellyel az érzések' öszveségét jeleljük, s nem csak az egész lelket' alapja, hanem az egészségre is a legnagyobb, és közvetlen befolyásu, kivált ha az érzések *indulat-tá* növekednek, így az idegrendszerre nagyobb mértékben hatnak, s ez úton majd építőleg, majd dúlólag az egész életműsére. Leginkább pedig az

indulatok' ereje, véletlensége és tartóssága az, nem annyira azok' nemei, mi a testre való befolyásukat határozza: így péld. az öröm is, melly különben jótevő hatása, károssá lehet, ha nagy és véletlen, annyira, hogy következései közt hirtelen halál' példái is vannak. A *szenvedelmek* (passiones) legközelebb az agyvelőre, majd a vérrendszerre, egyes el- és kiválasztásokra munkálnak: szertelen mértékben ájulást, sőt halált is eszközöl. E hatásokhoz képest az érzések vagy felösztönzők, vagy leverők. a) A *felösztönzők* emelik az életműködések' erejét, legalább mulólag; s ide tartozik 1) az *öröm*, melly leghatalmasban ébreszti a test' minden cselekvőseit, azoknak erőt ad s könnyűséget. Azért iparkodjunk helyzetünket mindig kedvező oldalairól fogni fel, s azokban ellenmértékét lelteni kedvetlenségeinknek. 2) *Harag* és *boszú* is ösztönzőleg hat az ideg- és vérrendszerre, de lázasztólag inkább, mint jótékony haladásban; az eperendszert felingerli s ez úton névszerint a hasbeli életművek' munkásságát zavarja; végre (szoptatóknál) az emlők' életét másítja meg, s azért az ekkor szopott tej a csecsemőnél is külön bajokat okozhat. Igyekezünk tehát a boszantó dolognak legott engesztelő oldalait is kikapni, vagy általában józan erkölcsi elvek' sugaránál lelkünket *megnyugtatni*. Az elnyomott harag veszedelmesebb a szabadon ki-

törőnél, mert nem csak addig, míg tart, támaszthat görcsöket, nedvek' megakadásait, fúladozást, májbajokat stb, hanem jövődre is bal következesek' csiráit hintheti el. 3) A *szeretet* s különösen a *szerelem*, ha boldog, folytonos jótékony ösztönnel építi az idegrendszert, s általa az életműködések' minden ágait.

b) A *leverő indulatok* közt 1) a *szerencsétlen szerelem*, a *gyűlölség* (kivált mellyet el kell nyomni), *boszuság* s a *szomorúság'* külön nemei: *bú*, *bánat*, *kedvetlenség*, *komorság*, nem annyira csüggesztő erejük' nagyságával, mint tartósságukkal merítik ki az életerőt, pangásokat, emésztetlenséget, sőt sorvasztó húzamos nyavalyákat okoznak. Ezen szenvedelmeknek az ész' és vallás' mindenható erejében kell orvosságát keresni. 2) Az *ijedelem* hirtelen hatásával megakasztja a vérforgást, pangásokat okoz az epeutakban, sárgaságot, ájulást — sokszor halált guta által. Így hat, de sokkal gyengébben, a *félelem*: ez sokaknál először is széket hajt, majd görcsöt támaszt a bőrben, gátolja eképen a gőzölgést, öregbíti a nedvek' beszívását, mellyeket a belső részekbe hajt; honnan ragadós nyavalyákat is leginkább a félénk veszen fel. E szenvedelmeket annak meggondolásával kell elhárítani, hogy az elmellőzhetetlen roszt nyugott lélekkel bevárván, könnyebb ellene fölfegyverkezni.

HARMADIK FŐCIKKELV.**Önkényes mozgások.**

Ezek által nyilatkozik a léleknek a külső világra hatása, eszközei pedig a szabad akarat alá vetett *izmok*. A mennyiben ezek, a tengélethez tartozó működéseket mozdítják elő (rágást, nyelést, vizellet', szék' kiürítését), emlékeztünk rólok a magok' helyén, valamint a hangot képző s módosító izmokról is, hol a tüdők' erősítéséről volt szó: s így itten a helyből mozgás', vagyis *helyhagyás'* izmairól kell még értekeznünk. Ezek, hogy céljoknak s az egész test' javának megfelelhessenek, szorgalmasan gyakoroltassanak, a nekik saját munkásságba való gyakor és némi erővel tétele által. Magának az izomnak erősödésén kívül az egész test' erősödését fogjuk e gyakorlás után tapasztalni. T. i. az elevenebb lélekzetvétel által a vér kellőképp meg fog ujíttatni, az altest' nagyobb munkásságba tétele által jól kidolgozott nedvek minden részekben egyformán elosztatni, s így a test illően tápláltatni; pangásoknak eleje vétetni, vagy a meglévők eloszolni, a testből kiürítendőök könnyebben kiválasztatni; míg más oldalról a restség számtalan bajok' szülője, s ha e mellett még az emésztés is jó,

kövértség, bővérűség, szélütésre, vízi v. lobos betegségekre való hajlandóság következnek; ha ellenben az étvágy megcsökkent, szinte szenved a tápláltatás, a bélsár meggyűl, új bajokat okozván, a testben mindenfelé meg-megakadó nedvek csipősekké lesznek, az izmokat és idegeket ingerlik, fájdalmakat, görcsöket, egyes részekben vértorlódásokat támasztanak; az alvás félbetörött, fuladozás által nyugtalanított stb.

ELSŐ CIKKELY.

Izomgyakorlás általában.

Hogy az izomgyakorlás egészségünkre szolgáljon, a) *mértékletes legyen*; mindennemű erőlködések, nagy terhek' emelése, hordása, merész ugrások stb kerülendők, mert ezek gutaütés, érpattanás, elvérzés által megölhetnek, kificamodásokat, csonttöréseket, sérveket hagyhatnak magok után; a nagyon hevítő és izzasztó mozgás a nagy bőrgőzölgés által gyengít, a vért felláztatván azt a finomabb erekbe némi erővel hajtja be, azokat elszakasztja, s így orrvért, vérpököst támaszthat. b) *Ne legyen felette tartós*; a fárasztó munkák' húzamos üzése lassanként ki

meríti a folyó, elgyengíti a merő részeket, s végre idővel sorvadást is vonhat maga után: innen, hosszabb és fárasztó munkák közben pihenni kell; eleget enni, s nem igen sokat inni. c) Tekintetbe kell venni némelly külső s belső környülállásokat is. A *korra* nézve: igen korán gyakorlott nagy mozgások hátráltatják a test' kellő fejlődését, növést; öregkorban pedig az elkölt erők' nehéz visszapótlása miatt kell ereinkkel gazdálkodnunk. *Alkotmányra*: bővérűek, heves, ingerlékeny emberek mérsékletes mozgásokat vigyenek véghez; nálok a vérnek nemesebb életművekbe s a finomabb erekbe rohanása könnyen szüli a fent érdeklött káros következtéseket ellenben kövérek, tunya természetűek a nagyobb mozgásoknak tetemes hasznát fogják látni, kivált ha fokoként szoknak hozzájuk. *Helyre* nézve, legjobb szabadban; *időre* pedig, ne mingyárt étel után, tehát teli gyomorral mozogni, s míg az emésztés tart; ebéd előtt vagy félórányi séta éleszti az étvágyat. *Évszakokra* nézve: nagyobb mozgásokat birunk el télen mint tavasszal, ősszel mint nyáron; a nap' részeit tekintve pedig: kora tavasszal kevesbbé ajánlhatók a reggeli órák a földgőzők miatt; ellenben nyáron reggel és estve, télen déltájban legenyhítőbb s erősítőbb a szabadban való mozgás.

MÁSODIK CIKKELY.

Izommozgás' külön nemei.

A. TEVŐLEGES MOZGÁSOK.

1. A *járás* legegészségesebb mozgás, mely-lyet mindenki, alkotásához, állapotjához stb könnyen alkalmazhat. A mértékletes járás étvágyat és széket csinál, előmozdítja a vérforgást és ki-gőzölést. A tiszta levegőben, nyájas társaságban, jó kedvvel sétálás testnek léleknek orvosság; s azért kötelessége lenne a városi hatóságoknak elegendő s mindenkép célirányos sétahelyek-ről, lakói' egészsége végett, gondoskodni.

2. A *szaladás* hamarabbi járás' neme. Oko-san kezdett és gyakorlott, nem szertelen szala-dás nem árt, de igen, szél —, kivált hideg szél ellen (mire könnyen tüdőlob támad), to-vábbá bővérűeknek, sérvvel, húgykővel ve-sződőknek.

3. A *tánc* illő mérsékkel, vigyázattal egész-séges, kivált ha kedves lelki állapottal jár. Ne-mei közül a magyar, kozák, mazur, galopp és angol táncok mind azért, hogy a vért erősen a fejnek hajtják, mind pedig némelly erőszakos tag-jártatások által ártalmasak lehetnek. Jó a tánc-

mulatságot csendesebb táncsal (menuet) kezdeni s végezni, hogy a mozgás és pihenés közt illő átmenetel legyen; mindenek felett pedig őrizkedni kell a táncosnak fölhevült testtel szabad, talán hideg levegőre kimenni. Megjegyzendő ez alkalommal, hogy a táncterem tágas, magos, fent szelelőkkel ellátva legyen; ne füljön; a táncosok hevítő italt ne, frisítót nagy vigyázattal igyanak, közben ne, vagy csak keveset egyenek. Egészségi tekintetben jobbak a reggeli táncmulatságok (déjeuner dansant) az éjjeli bálknál, mellyek a testet elfárasztják, midőn amazok építik. Az öltözet könnyű, a testet nem szorító, fékező legyen, hogy az izmok szabadon munkálódhassanak, s a vér egyes helyeken össze ne torlódjék; tehát szűk cipő v. topán, övök, vállak, szoros nyakravalók soha sem veszedelmesebbek, mint tánc közben. Beteges, kóvel, sérvvel, tüdőbajokkal vesződő egyedek, nők tisztuló félben, s terhes, ezen állapotja' második felében, épen ne táncoljanak.

4. A *meghajlás* egészségtelen neme a mozgásnak; s ki reá fülcsengést, szédelgést tapasztal, kerülje, vagy mennyire lehet, egyenes fővel hajuljon.

5. Az *uszás*, a járás' és egyszersmind a hideg fürdő' hasznaival járván, olly egészséges neme a mozgásoknak, hogy azt, a hol csak megenge-

dik a helybeli környülmények, nevelésünk' rendes tárgyává kellene tenni.

6. A test' külön helyheztetéseit által nem változik ugyan helyünk ; de még is az izmok' belső munkásságával, azaz mozgással járnak, s azért itt szinte említendők. Illyen pedig az *ál-lás* ; ez alatt igen sok és nagy izmok munkálkodnak, hogy a testet merően fentarthassák : s azért e helyzetnek sokáig folytatása annyira kimeríti az izomerőt, hogy az ember végre össze is rogy. Rosz szokás tehát a rendszeren gyakorlott és húzamos állva-írás is, mert e helyzetben a vér az alsó részekben, kivált a lábakban összegyűl, köszvényre, lábdaganatokra, sőt lábfekélyekre is szolgáltat okot. Kik tehát írás, olvasással töltik idejüket, azt majd váltogatva, majd fekvé tegyék. A *térdelés* igen egészségtelen, mert a comb- és gerincizmokat, s a térdízet nagyon bántja, a lábakban gátolja a szabad vérfolyást, térdvíz-kór-ságra, sőt térdtaplóra is adhat alkalmat : a miért a térdepeltetést a fenyítékek' nemei közül egészen ki kellene törölni, s templomban is csak kevés percekre szorítani. *Ülés* közben kevés izom lévén munkásságban, az eddigi helyzetek közül ez legkevesebbé fárasztó : de itt ismét az altest életművei vannak össze — s a mellüregbe felnyomva, honnan nem csak emésztetlenség, arany-

ér, pangások, hanem vértorlódások is támadnak mell és fej felé: s mind ez annál inkább, ha előre hajlott törzsökkel, egymásra vetett lábakkal ülünk, mi által a hasüreg még jobban összeszorúl, de még a lábak' erei is, honnan idővel üttag (aneurisma) is eredhet. A ki tehát, állapotjánál fogva, sokat ülni kénytelen, ne párnázott s így melegével is aranyérnek kedvező széken dolgozzék, hanem alacson és kivágott, vagy fa, vagy font nád széket válasszon, rajta szétterpedt lábakkal, egyenes törzsökkel üljön, koronként pedig, ha lehet, járkáljon, vagy, péld. olvasás közben, pamlagra heveredjék.

A test' eddigi helyzetei között a *fekvés* legcélszerűsabb, minthogy itt majd nem minden izmok nyugszanak, s a vér egyformán oszlik el az egész testben. Megjegyzendő, hogy a fej magosban legyen helyezve a többi testnél, hogy így a vér kevesbbé tolulhasson feléje; s kivált azok, kik szem- v. fűlbajokra, főfájásra, v. guttaütésre hajlandók, szorgalmasan kerüljék a föld-irányos helyzetet; a mellett oldalt hasznos fekünni, s lószőrön, hogy a test annyira föl ne melegedjék.

B. VEGYES MOZGÁSOK.

1. A *lovaglás* egészséges, minthogy azon nem nagy erővel, mellyel izmaink munkások, az

élénk testmozgás' minden javaival élünk. Teli hassal ártalmas a nyargalás, mert gátolja az emésztést s az ételeket még eléggé át nem változtatva üzi a bélcsőbe. Vérpökök, bővérűek, húgykőben szenvedők csak igen mértékkel, kiknek csonttörések, sérvök van, éppen ne lovagoljanak.

2. Az *evezés* is jó mozgás, mérsékkel, erőlködés nélkül, a mellkas és felső végek' izmai' erősítésére: gyenge mellűeknek ártalmas.

C. SZENVEDŐLEGES MOZGÁSOK.

1. A *kocsizás* hasznos, mert gyengéd rázásával a belek' dugulásait feloldja, s a nedvek' forgását előmozdítja; másfelül öreg, gyenge, igen kövér, v. beteges, jární nem bíró embereknel valamennyire kipótolja a tevőleges mozgásokat. Nagyon rázó kocsizás ellenkező hatása, s kivált terhéseknek, húgykőben, vízkórban, vérpökésben szenvedőknek ártalmas.

2. A *hajózás*, kivált tengeren, sokaknak roszullételt, szédelgést, hányást okoz, a miért vérpökőknek ártalmas.

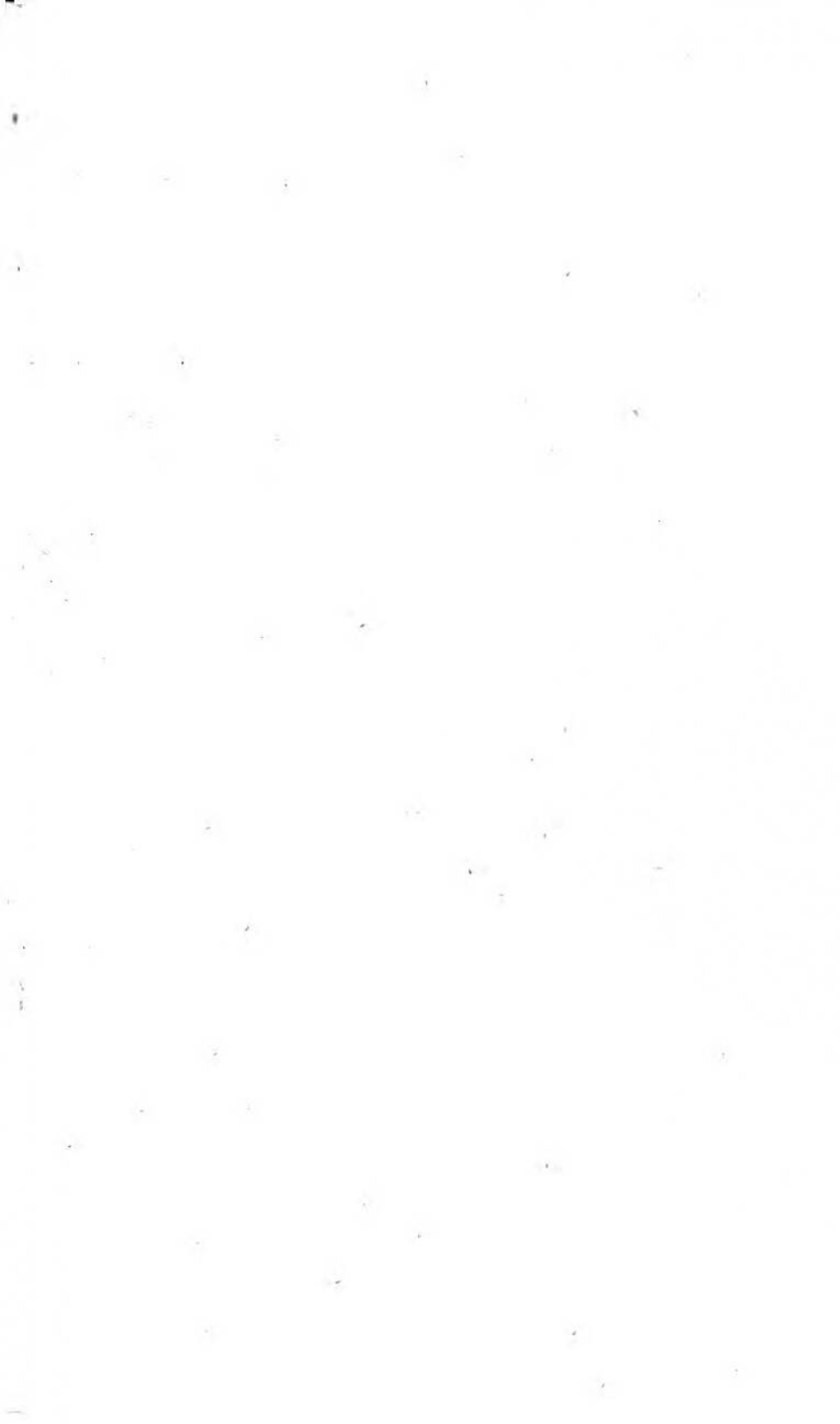
3. A *hintázás* a vért nagy erővel a fej felé hajtván, igen ártalmas, kivált gyermekeknek, kik koruknál fogva gyenge edényűek; s véneknek, kiknél a vér úgy is szívesen oda tart.

NEGYEDIK FŐCIKKELÝ.**Álom.**

Az állati élet' elpihenését álomnak nevezzük. Nyugszanak itt minden érzékek, az önkényes mozgások' eszközei, s a lelki erők, a képzeletet kivévén, melly néha ébren van, de rendetlenül munkálkodik, minthogy a lélek' szellemi oldala azt nem igazgatja (álom, szorosb értelemben). Más felül a tengélet épen ekkor van legnagyobb divatjában: a lélekzetvétel lassúbb, de mélyebb, a vérforgás legegyszerűbb, az elválasztások, áthasonlítás, növés sebesebbek, s felébredéskor újjá születte érezzük magunkat. Az álom' hiánya tehát gyengít; a felesleges alvás által pedig a test gyarapúl ugyan, de a lélek ellankad. Azért senki tovább ne heverjen, mint míg teljesen kipi-hentnek s megujultnak érzi magát. Legjobb ideje az alvásnak az, mellyet a természet rendelt: az éj; ekkor a napvilág megszűnik idegeinkre ébresztőleg hatni, a csend s nappali elcsüggedés ekkor hínak meg úgy szólván az alvásra. A nappali álom, ellenkező okokból, soha sem olly enyhítő. Kik pedig a nappalt az éjszakával felcserélik, annyival inkább ártanak egészségöknek, mert éjjel

a nap' élesztő sugárai hibáztván, a munka nagyobb erőlködést kíván, test és lélek rendszerint fáradtabb, a szemeket pedig mesterséges világosság rongálja.





Österreichische Nationalbibliothek



